



UNIVERSITAT<sub>DE</sub>  
BARCELONA

NARCÍS GANDIA GANDIA

# VALORS I EMOCIONS

CURS 2019-2020

PROJECTE FINAL DEL POSTGRAU EN  
EDUCACIÓ EMOCIONAL I BENESTAR

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i  
Benestar subjecte a una llicència de Creative  
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de  
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per citar l'obra: Gandia Gandia, N. (2020) *Valors i emocions*. Barcelona, Universitat de Barcelona

<http://hdl.handle.net/2445/173820>

# **Valors i Emocions**

Autor: **Narcís Gandia**

Tutora: **Irene Pellicer**

Curs 2019-2020

Universitat de Barcelona

ICE - Facultat d'Educació

**Postgrau en Educació Emocional i Benestar**



## AGRAÏMENTS

A la meva **Ani**, per ser camí, il·lusió i amor pur. Gràcies per tanta paciència.

A **Irene Pellicer** i **Núria Pérez**, pel seu temps i per la seva generositat.

A **Mireia Cabero**, per ser llum, guia i inspiració. Sense tu, aquest *viatge* hagués estat molt diferent.

A **Helena R. Bisquert**, per aguantar-me dia a dia.

A **Irene Gibert**, per la seva col·laboració en tota aquesta aventura.

A **Marta**, **Cris** i **Martita**, per cada *moment* del camí.

**I sobretot, a elles i a ells**, per cada somriure i per recordar-me cada dia que sóc un privilegiat.



**Narcís :)**



**Resum:** el present Treball Final de Postgrau té com a objectiu la millora de la pràctica educativa i la cerca d'un veritable canvi de model a l'Escola Cultural de Badalona a través de l'educació emocional, la psicologia positiva i les competències emocionals. Aquest programa està destinat als dos grups de segon de la ESO, es fonamenta en el model teòric del GROP i s'implementarà dins el marc del Pla d'acció tutorial i de la matèria de Cultura i Valors. Consta de dotze sessions vivencials i teòriques i pretén des de la detecció prèvia de necessitats (qüestionaris del GROP i observació per part dels docents), treballar l'autoestima, la regulació emocional i la cohesió del grup a través dels valors i les emocions.

**Paraules clau:** educació emocional – competències emocionals – adolescència – psicologia positiva – valors

*Només són feliços els que centren el seu interès en alguna cosa diferent a la seva pròpia felicitat: la millora de la humanitat o la felicitat dels altres*  
John Stuart Mill (Autobiografia)

## PRESENTACIÓ

En les actuals condicions de fracàs escolar, abandonament, frustració docent, BurnOut, conflictivitat entre iguals i clima de crisi i transició cap a un altre món però sense moure'ns, es fa molt difícil la cerca de la pròpia felicitat i la de les joves que hem d'acompanyar en el seu propi viatge. Cal un canvi profund i **el canvi ha de venir des de dins i no pas des de fora**. Calen docents emocionalment intel·ligents que ensenyin a través de les emocions per formar alumnes íntegres, sans i feliços que tinguin ganes d'aprendre i d'implicar-se amb la vida (Pellicer 2009:9).

Particularment, tinc el privilegi de ser tutor i d'impartir la matèria de Cultura i Valors a més de la meua especialitat, les ciències socials (història). Per la gran majoria de la població i per una part considerable de la comunitat educativa, matèries poc importants, prescindibles i de relatiu valor vital. Des del meu punt de vista, cal una revisió profunda de creences i sobretot un canvi en el paradigma educatiu. **No hi ha aprenentatge profund sense emoció i no hi ha experiència possible sense sentiment**, (Bisquerra, 2019:17).

**L'educació per al benestar basat en la ciència ha de contemplar-se com a essencial per al desenvolupament integral de l'alumnat.** Els coneixements de la psicologia positiva i la intel·ligència emocional han de ser difosos a través de l'educació emocional, amb l'objectiu de desenvolupar competències clau per a la vida que permetin assolir un major benestar (Bisquerra, 2017:59). A l'etapa adolescent la necessitat de l'educació emocional és encara més ineludible. Així al currículum de l'ESO, es necessari introduir un canvi en la forma d'educar més enllà de la transmissió de continguts, (Pérez-Escoda, 2015:2).

Tenir una mentalitat de creixement significa creure que les nostres capacitats son mal·leables –que poden canviar i que, de fet, canvien al llarg de la nostra vida-. **Naixem amb certes capacitats, però aquestes no proporcionen més que un punt de partida** i, per triomfar, hem d'aplicar-nos, dedicar temps, invertir molt d'esforç, (Ben-Shahar, 2009:124). **En aquesta línia de pensament, el present projecte pretén col·laborar -des de la innovació psicopedagògica -, en la construcció d'un món millor.**

# Í N D E X

<b>BLOC 1. MARC TEÒRIC</b> .....	6
<b>FONAMENTS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL</b> .....	6
1.1. Teoria de les emocions.....	6
1.2. El concepte d'emoció.....	7
1.3. Antecedents de la intel·ligència emocional.....	8
1.4. IE, educació emocional i competències emocionals.....	9
1.5. El model de competències emocionals del GROP.....	9
1.6. La psicologia positiva. Seligman i Csikszentmihályi.....	11
1.6.1. Fluir.....	13
1.6.2. Les fortaleses personals de Peterson i Seligman.....	13
1.6.3. Florir.....	14
1.6.4. La psicologia positiva a l'aula.....	14
<b>ADOLESCÈNCIA I OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ</b> .....	15
2.1. Adolescència.....	15
2.2. Autoestima.....	17
2.3. Regulació emocional.....	20
2.4. Cohesió, valors i emocions.....	23
<b>SÍNTESI</b> .....	25
<b>BLOC 2 DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ</b> .....	27
3.1. Descripció i anàlisi de l'entorn.....	28
3.2. Detecció de necessitats. Observació i qüestionaris.....	31
3.3. El programa d'intervenció, <i>Valors i Emocions</i> .....	36
3.4. Programació i resum de les sessions.....	37
3.5. Proposta metodològica.....	43
3.6. Incertesa, reactivitat i transformació.....	43
3.7. Estratègies d'avaluació.....	45
3.8. Avaluació del programa.....	47
3.9. Autoavaluació i valoracions.....	48
<b>4. CONCLUSIONS</b> .....	56
<b>ANNEX</b> .....	60-91
<b>REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES</b> .....	92



## BLOC 1.

### MARC TEÒRIC



1

## FONAMENTS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

### 1. 1. Teoria de les emocions.

Filòsofs com ara Descartes (*Les passions de l'ame*, 1649), Pascal (*Pensée*, 1670) o Spinoza (*Ética*, 1678) són només alguns dels exemples que caldria considerar de la tradició filosòfica, que d'una forma o altra han tractat sobre les *passions* i les emocions directa o indirectament.

**Charles Darwin**, un dels fundadors de la biologia moderna, realitza l'obra més important sobre emocions fins aleshores (*The Expression of the Emotions in Man and Animals*, 1872). Segons ell, les emocions en tots els animals i en l'home funcionen com a senyals que comuniquen intencions. La **funció** més important és **augmentar les oportunitats de supervivència** en el procés d'adaptació del organisme al medi.

Les idees de Darwin han influït en alguns dels enfocaments posteriors en el que es denomina la tradició evolucionista o **biològica**. Així, segons Bisquerra (2009:34) autors com ara Tomkins (1979), Ekman (1981, 1982), Zajonc (1985), Plutchik (1991), etc. Representen aquests postulats **neodarwinistes** que podrien resumir-se de la següent manera (Palmero et al. 2002:294):

- Les emocions son reaccions **adaptatives** i necessàries per la supervivència.
- Son **heretades** filogenèticament i desenvolupades al llarg de la ontogènesi a partir de processos de maduració neurològica.
- Tenen formes motores i d'expressió característiques.
- Son **universals** i per tant comunes a totes les societats i cultures.
- Hi han unes **emocions bàsiques** però no hi ha acord en quines son.

Finalment, les **teories cognitives** d'autors com Arnold (1960), Schachter i Singer (1962), Solomon i Corbit (1974), Lang (1981) Frijda (1986), Lazarus (1991) i d'altres conformen les principals aportacions al marc teòric de les emocions des d'aquest punt de vista. La característica principal d'aquestes teories aplicades a l'emoció resideix en el paper que atribueixen a les cognicions, les quals consisteixen en una avaluació

positiva o negativa de l'estímul, realitzada de manera instantània. Aquestes teories postulen una sèrie de processos cognitius (valoració, interpretació, etiquetat, afrontament, objectius, control percebut, expectatives) que se situen entre l'estímul i la resposta emocional. **L'activitat cognitiva determina la qualitat emocional**, (Bisquerra 2009:51).

## 1.2. El concepte d'emoció.

El concepte d'emoció se'n deriva de la teoria de les emocions (Bisquerra 2009:15). **Per poder parlar d'educació emocional necessitem saber què és una emoció** i quines implicacions per a la pràctica se'n deriven d'aquest concepte. Una emoció es produeix de la següent manera: 1) Unes informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell. 2) Com a conseqüència es produeix una resposta neurofisiològica. 3) El neocòrtex interpreta la informació.

D'acord amb aquest mecanisme, en general hi ha bastant acord en considerar que una emoció **és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o perturbació que predisposa a una resposta** organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern, (Bisquerra 2009:20).

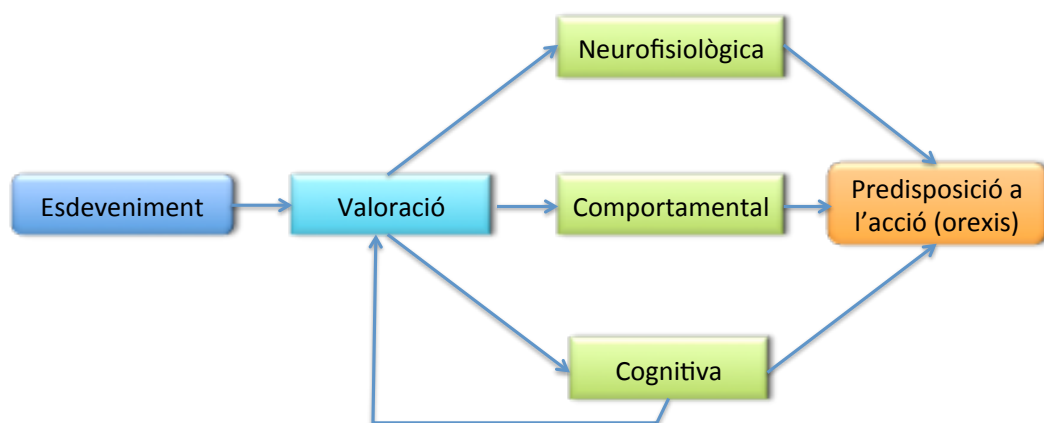


Figura 1: Adaptat de R. Bisquerra (2019).

El procés de valoració pot tenir diverses fases. Segons Lazarus (1991 b) hi ha una valoració primària sobre la rellevància de l'esdeveniment: és positiu o negatiu per



l'assoliment dels nostres objectius? En una avaluació secundària es consideren els recursos personals per poder afrontar: estic en condicions de fer front a aquesta situació?

### **1.3. Antecedents de la intel·ligència emocional.**

Els treballs de **H. Gardner** (1983) sobre les intel·ligències múltiples i, més específicament, sobre els seus conceptes de intel·ligència interpersonal i intel·ligència intrapersonal poden considerar-se les arrels més pròximes al constructe de IE. D'acord amb Gardner (1999), la intel·ligència interpersonal denota la capacitat d'una persona per comprendre les intencions, motivacions i desitjos dels altres i, consegüentment, per treballar eficaçment amb d'altres persones. En contrast, la intel·ligència intrapersonal implica la capacitat per comprendre's a un mateix, per tenir un model de treball d'un mateix que sigui efectiu (incloent els propis desitjos, neguits i capacitats) i per utilitzar aquesta informació eficientment en la regulació de la pròpia vida.

Com a terme, la intel·ligència emocional apareix diverses vegades a la literatura (Greenspan, 1989; Leuner, 1966; Payne, 1986) abans que el primer model i la primera definició formals foren introduïts per **Salovey i Mayer** (1990). L'escàs èxit en la difusió d'aquests treballs contrasta amb el fenomen que va suposar l'article de Daniel **Goleman** al New York Times, i la seva posterior publicació amb el mateix nom *Emotional Intelligence* (1995). Així, seguint el model de Salovey i Mayer i, sobretot, després del boom mundial de Goleman i el seu best seller, van emergir molts models de IE. D'aquesta manera, capacitat (Salovey), competència (Goleman), Mixt (Bar-On) o de tret (Petrides i Furnham) són algunes de les principals corrents.

Actualment, hi ha cert consens a l'hora de classificar dos grans línies d'investigació. Petrides i Furnham (2000a, 2000b, 2001) van distingir entre **IE tret** (o autoeficàcia emocional) i **IE capacitat** (o capacitat cognitiva-emocional). D'aquesta manera, és important comprendre que són dos constructes diferents. El primer es mesurat a través de qüestionaris d'autoinforme, mentre que el segon hauria de ser mesurat a través de tests de rendiment màxim. Aquesta distinció de mesura té implicacions

teòriques i practiques de gran importància (J. C. Pérez-González, Petrides i Furnham 2007:80).

#### 1.4. IE, educació emocional i competències emocionals.

Segons Bisquerra (2019:45), la **intel·ligència emocional** és un constructe hipotètic de la psicologia, que ha estat investigat i difós per Salovey i Mayer (1990), Goleman (1995), Mayer i Salovey (1997), Bar-On i Parker (2000), Petrides i Furnham (2001), Schulze i Roberts (2005) i molts d'altres. L'**educació emocional** per la seva part, és un procés educatiu que té com a objecte el desenvolupament de les competències emocionals. Les **competències emocionals** son el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.

#### 1.5. El model de competències emocionals del GROP<sup>1</sup>

El model teòric de referència per a la present comunicació, tant com per a la seva implementació a les aules, serà la proposta del **GROP**. Aquest model que es representa com un pentàgon, s'estructura en cinc grans competències, (Bisquerra i Pérez-Escoda, 2007; Bisquerra 2009, 2016).



Figura 2: Competències emocionals Bisquerra i Pérez (2007)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (UB).

**1# La consciència emocional** és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres, així com l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

**2# La regulació emocional** és la capacitat per a gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la interacció entre emoció, la cognició i el comportament; tenir unes estratègies d'afrontament; la capacitat per autogenerar-se emocions positives, etc.

**3# L'autonomia emocional** és entesa com un concepte ampli que inclou el conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficiència emocional.

**4# La competència social** és la capacitat per mantenir bones relacions amb els altres. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, la capacitat per a la comunicació efectiva, el respecte, les actituds prosocials i de cooperació, l'asservitat, etc.

**5# Les competències per a la vida i el benestar** són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per a afrontar satisfactòriament els desafiaments quotidians de la vida, davant de la resolució de problemes personals, familiars, professionals i socials, amb la finalitat d'organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, potenciant el benestar personal i social.

Ningú neix amb competències. **Les competències es caracteritzen perquè requereixen d'educació per desenvolupar-se**, (Bisquerra 2018:12).

*Taula 1*

Les dimensions de la competència emocional i les seves microcompetències  
(Model del GROP)

Adaptat de Pérez-Escoda (2014:3)

COMPETÈNCIA EMOCIONAL	MICROCOMPETÈNCIA
<b>1#</b> <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>	Presa de consciència de les pròpies emocions
	Donar nom a les emocions
	Comprendre les emocions dels altres
	Prendre consciència de la interacció entre l'emoció, la cognició i el comportament



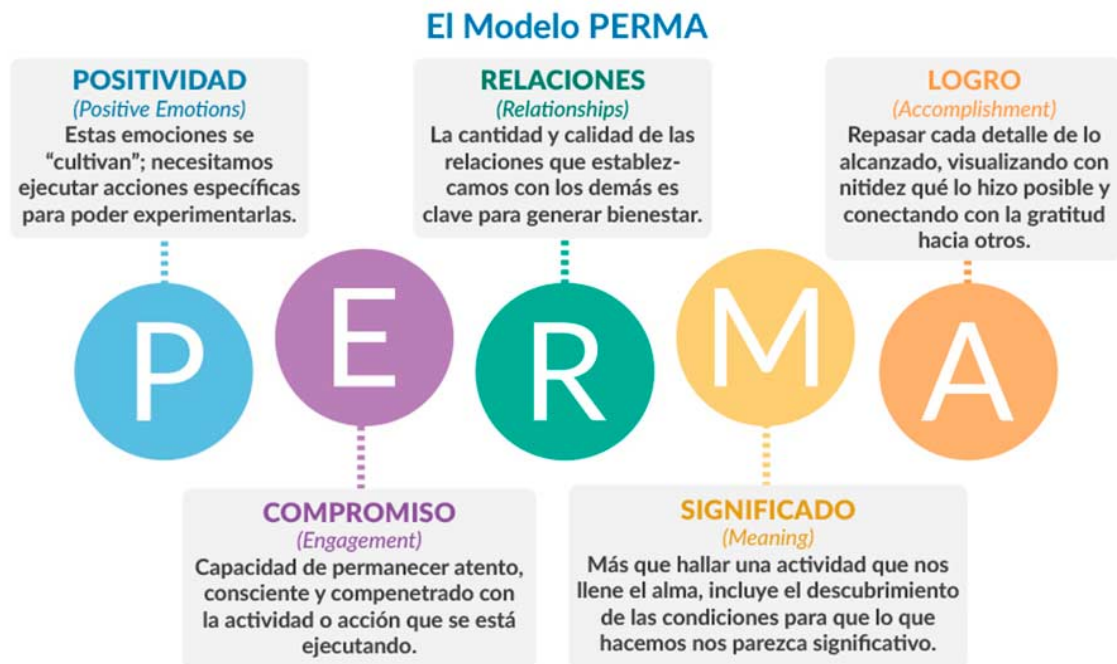
<b>2#</b> <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	Expressió emocional apropiada
	Regulació de les emocions i els sentiments
	Habilitat d'afrontament
	Competència per autogenerar emocions positives
<b>3#</b> <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>	Autoestima
	Automotivació
	Autoeficàcia emocional
	Responsabilitat
	Actitud positiva
	Anàlisi crítica de les normes socials
	Resiliència
<b>4#</b> <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>	Dominar les habilitats socials bàsiques
	Respectar els altres
	Practicar la comunicació receptiva
	Practicar la comunicació expressiva
	Compartir les emocions
	Comportament prosocial i cooperació
	Assertivitat
	Prevenició i solució de conflictes
	Capacitat per a gestionar situacions emocionals
<b>5#</b> <b>COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR</b>	Fixar objectius adaptatius
	Prendre decisions
	Buscar ajuda i recursos
	Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa
	Benestar emocional
	Fluir

### 1.6. La psicologia positiva. Seligman i Csikszentmihályi.

L'educació emocional i les competències emocionals sorgeixen a mitjans dels anys noranta del s. XX. Poc després, a l'any **2000**, neix la psicologia positiva. L'expressió *Positive Psychology* a la conferència inaugural de Seligman com a president de la American Psychological Association (1999) i, posteriorment l'article de Seligman i Csikszentmihalyi (2000) al *American Psychologist* es consideren els inicis de la psicologia positiva.

Les **emocions positives** i el **benestar** son el nucli d'interès de la psicologia positiva, on s'investiguen constructes com el benestar emocional, fluir (*flow*), creativitat, resiliència, optimisme, sentit de l'humor, fortaleces personals, compromís professional

(*engagement*), florir (*flourishing*), assaborir (*savoring*), elevació (*elevation*), atenció plena (*mindfulness*), etc. (Bisquerra 2019:182). Els cinc pilars en els que es fonamenta la **felicitat**, segons la psicologia positiva, es resumeixen en l'acròstic **PERMA**.



3

Figura 3: Adaptat de Seligman (2002, 2011).

A diferència de la psicologia tradicional, que bàsicament estudia la neurosi, la depressió i la ansietat, la psicologia positiva estudia les condicions que afavoreixen el floriment de les persones, les organitzacions i les comunitats, dit de manera senzilla, la psicologia positiva és la ciència de la felicitat (Ben-Shahar, 2009:11).

La felicitat no és el que succeeix. No és el resultat de la bona sort o del atzar. No és alguna cosa que pugui ser comprada amb diners o poder. No sembla dependre dels factors externs, sinó més aviat de com els interpretem. De fet, **la felicitat es una condició vital que cada persona ha de preparar, cultivar i defensar individualment**. Les persones que saben controlar la seva experiència interna son capaces de determinar la qualitat de les seves vides, això és el més a prop que podem estar de ser feliços (Csikszentmihályi, 1990:13).

**1. 6. 1. Fluir.** Segons **Csikszentmihályi**, el fluir (*flow*) és l'experiència òptima que es converteix en un referent de com ens agradaria que fos la vida. Normalment, es conseqüència d'un esforç voluntari per aconseguir alguna cosa que valgui la pena, ja sigui en l'exercici de la professió, la resolució d'un problema, en el temps de lleure, en el joc, etc. El fluir no esdevé quan no fem res. **El fluir es conseqüència del que fem.** Això és important per les idees equivocades que circulen sobre desitjar estar sense fer res (Bisquerra 2019:183).

**1. 6. 2. Les fortaleeses personals de Peterson i Seligman.** La investigació sobre els trets positius de la personalitat ha originat una elaborada teoria al voltant de les anomenades fortaleeses personals (Seligman, 2002; Peterson i Seligman, 2004). Aquests autors han creat i validat un model descriptiu de la personalitat basat en les **fortaleeses personals** enteses com a trets positius universals, mesurables i educables (Bisquerra i Hernández, 2017:62). Les investigacions semblen donar la raó a Aristòtil, segons el qual, **la felicitat és el propòsit de la vida i la forma d'aconseguir-la és a través de la practica de les virtuts** (Bisquerra 2019:186).

#### **1# Saviesa i coneixement**

- Creativitat
- Curiositat
- Obertura de ment
- Amor a l'aprenentatge
- Perspectiva

#### **2# Coratge**

- Autenticitat
- Valor
- Persistència
- Vitalitat

#### **3# Humanitat**

- Bondat
- Amor
- Intel·ligència social

#### **4# Justícia**

- Justícia
- Lideratge
- Treball en equip

#### **5 # Contenció**

- Capacitat de perdonar
- Modèstia
- Silenci
- Autoregulació

#### **6# Transcendència**

- Apreciació de la bellesa i l'excel·lència
- Gràtitud
- Esperança
- Humor
- Espiritualitat



**1. 6. 3. Florir.** El **florir** (*flourishing*) és un estat que s'experimenta amb **emocions positives**. El florir és un indicador de salut mental, que es relaciona amb el benestar i la posada en pràctica de les fortaleeses i virtuts humanes. És un concepte central en la psicologia positiva desenvolupat per Seligman (2011) i d'altres autors com Keyes o Friedrickson. Una escola amb un professorat en estat de florir (*flourishing*) afecta de forma significativa el seu alumnat. Les famílies no poden exposar als seus fills a un professorat que llangueix, sabent quins seran els seus efectes (Bisquerra 2019:187).

**1. 6. 4. La psicologia positiva a l'aula.** Seguint la línia del que apunta Bisquerra, les activitats acadèmiques poden ser divertides, perquè la diversió no és el contrari del que és seriós, sinó del que és avorrit. El valor del joc per l'aprenentatge hauria de ser redescobert per fer les activitats acadèmiques divertides. El sentit de l'humor és un pas més en aquest sentit. L'humor no té perquè disminuir la disciplina, sinó que pot augmentar el respecte envers el professor. **S'ha d'acceptar que l'aprenentatge suposa esforç i sacrifici; però això no és incompatible amb l'humor i la diversió**, (Bisquerra i Hernández, 2017:60).

Cal crear un clima de seguretat on l'alumnat es trobi còmode, tant amb els companys com amb el professorat. **La por està a l'extrem contrari de la felicitat**. Un clima de por originat per diverses causes: por als exàmens, al professor, als càstigs, por als companys (bulling), etc. Convé vigilar i tenir sensibilitat per contrarestar les pors en un clima de seguretat. **Les activitats grupals propicien el benestar**. Les investigacions han posat de manifest que un dels factors principals de benestar són les relacions socials (Bisquerra i Hernández, 2017:60).

És molt important que aprenguem a apreciar al nen com a persona –a veure la seva essència més enllà de les seves notes i de les seves mesures, dels seus èxits i fracassos-. Hem de crear un entorn on el nen pugui desenvolupar un sentiment d'autoestima que no depengui d'exàmens estandarditzats (...) En paraules de Carol Rogers, el nen en la mesura dels possibles, ha de percebre una **mirada incondicional positiva** dels seus pares i educadors (Ben-Shahar, 2009:130).

## ADOLESCÈNCIA I OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ

### 2.1. Adolescència

Cadascú dels professionals que cada dia abraça *la incertesa d'educar*<sup>2</sup> o que treballa directa o indirectament amb adolescents, podria fer una foto més o menys acurada de la realitat de les aules i de les problemàtiques pròpies d'aquesta etapa educativa. Desconnexió, desil·lusió, immediatesa, problemes de disciplina, etc. Però, tractem l'estat de la qüestió amb justícia? Queden els adults exempts de tota responsabilitat? Està el professorat en condicions d'enfrontar l'adolescència? Entenem com funciona el cervell d'un adolescent? Som prou comprensius?

**L'etapa de l'adolescència és un moment clau** per al creixement emocional en el qual experimenten grans canvis, com l'acceleració del seu desenvolupament físic, la preocupació pel seu aspecte, la maduresa sexual, la cerca de la identitat personal, l'elaboració de l'autoconcepte, la rebel·lia enfront l'adult, la importància de la colla, els interessos professionals, etc. Els quals generen una gran ambivalència emocional. Tot allò justifica la rellevància d'intervenir educativament (Pérez-Escoda, 2015:2).

**És necessari un increment de la comprensió empàtica i de la comunicació respectuosa per crear integració entre les generacions.** L'adolescència no es una fase que no quedi més remei que superar, és una fase de la vida que cal desenvolupar bé. El nostre repte, en poques paraules, és veure la força i el potencial del cervell adolescent i la emergent ment juvenil com a avantatja en comptes de com a llast, (J. Siegel, 2014:116).

A l'imaginari col·lectiu, els joves son pensats de forma molt negativa. Temperamentals, impulsius, inestables, rebels, etc. Però comprenem per què els adolescents es comporten així? Estem molt acostumats a veure l'adolescència com un problema però, quant més aprenem sobre el que realment fa únic a aquest període, l'adolescència comença a semblar un **període altament funcional i adaptatiu**, (BJ Casey, 2011).

---

<sup>2</sup> Títol de la conferència inaugural d'Elisabet Pedrosa, (març de 2020).

Ara, gràcies a les noves tecnologies d'imatge cerebral aplicades a la investigació científica, sabem que els canvis durant aquesta etapa tenen a veure més amb una **reorganització massiva del cervell** entre els dotze i els vint-i-cinc anys que no pas amb les antigues creences dels canvis hormonals. El cervell no creix gaire durant aquest període però, a mesura que ens movem per l'adolescència, el cervell es sotmès a un profund estrès i a una ampla remodelació, (Dobbs, 2011). La bona notícia és que la *remodelació* és un procés que té com a objectiu crear noves connexions i millorar el funcionament de tota la xarxa, (J. Siegel, 2014:125).

Quan aquesta *fase d'obres de manteniment i reestructuració* es desenvolupa de manera normal, millorem en equilibri, desig, objectius, interès propi, regles, ètica i fins i tot altruisme generant comportaments més complexos. Però de vegades i, especialment al principi, el cervell realitza les noves funcions de forma caòtica i desorganitzada, (Dobbs, 2011). Donat que l'àrea prefrontal es troba en estat de *reconstrucció* durant l'adolescència, de vegades aquesta pot ser especialment susceptible de perdre temporalment el seu funcionament integrador. Així doncs, **calen anys, paciència, comprensió i entrenament perquè els nous engranatges funcionin de forma correcta.**

Els canvis cerebrals que es donen en els primers anys de la joventut estableixen durant l'adolescència quatre qualitats a la nostra ment: la **cerca de novetats**, la **implicació social**, l'**augment de la intensitat emocional** i l'**experimentació creativa**. Aquests canvis afecten en la forma en que els joves cerquen la gratificació en tastar coses noves, en connectar amb els seus iguals de forma diferent, en sentir emocions més intenses i rebutjar els models establerts de les coses per crear així noves formes d'estar en el món, (J. Siegel, 2014:23).

Taula 2: Adaptat de J. Siegel, (2014:23-24)

canvis	Desavantatges	<b>Avantatges</b>
<b>CERCA DE NOVETATS</b>	Impulsivitat i conductes de risc	Augment de la predisposició al canvi

<b>IMPLICACIÓ SOCIAL</b>	Aïllament i rebuig dels adults que pot comportar actituds de risc	Creació de noves xarxes de recolzament vitals
<b>AUGMENT DE LA INTENSITAT EMOCIONAL</b>	Canvis d'humor i reactivitat excessiva	Eufòria i entusiasme per sentir-se viu
<b>EXPERIMENTACIÓ CREATIVA</b>	Crisi d'identitat i vulnerabilitat enfront la pressió del grup d'iguals	Nou pensament i raonament abstracte

El mecanisme de dopamina reacciona amb més força entre els dotze i els vint-i-quatre anys, donant-se un alliberament accentuat que estimula comportaments de gratificació i cerca de sensacions. **Els adolescents poden tenir una tendència a sentir-se avorrits quan no estan dedicats a una activitat relacionada a la cerca de novetat.** El perfil de dopamina d'un adolescent té valls més baixes i pics més alts, aquest és el mecanisme de gratificació que activa el cervell de l'adolescent i la font dels daltabaixos emocionals de la seva ment, (J. Siegel, 2014:295).

Així doncs, el que sabem ara, és **que el cervell triga més en desenvolupar-se del que pensàvem** fa uns anys. **Cal un bon acompanyament i molta empatia.**

## 2.2. Autoestima

La primera de les competències emocionals que la present intervenció educativa pretén treballar a partir de la detecció de necessitats, és la autonomia emocional i, especialment, la primera de les seves microcompetències, l'autoestima. Segons el model de competències del GROP, **autoestima significa tenir una imatge positiva d'un mateix; estar satisfet d'un mateix; mantenir bones relacions amb un mateix.**

<b>3#</b> <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>	<b>Autoestima</b>
	Automotivació
	Autoeficàcia emocional
	Responsabilitat
	Actitud positiva
	Anàlisi crítica de les normes socials
	Resiliència

D'acord amb Rosenberg (1989), l'autoestima suposa una avaluació global de la consideració positiva o negativa d'un mateix: **“la totalitat dels pensaments i sentiments de la persona en referència a sí mateixa com a objecte”**. L'autoestima, per tant, és la valoració de la pròpia forma de ser i de qui s'és, la qual es construeix a partir del conjunt de trets corporals, mentals i espirituals que configuren la personalitat.

L'instrument més utilitzat per l'avaluació de l'autoestima en la pràctica clínica i en la investigació científica és l'*Escala de Rosenberg*<sup>4</sup>. Es tracta d'una prova breu (10 ítems) i amb bones propietats psicomètriques, traduïda a 28 idiomes i validada interculturalment a 53 països. Els ítems constitueixen una afirmació **sobre la vàlua personal i la satisfacció amb una o un mateix** i s'han de respondre d'acord amb una escala entre A (molt d'acord) i D (molt en desacord).

En la detecció prèvia de necessitats, el test de Rosenberg va mostrar que el 44% dels alumnes de segon puntuaven entre 0 i 25, **autoestima baixa**. Segons aquests paràmetres, les persones que puntuen en aquest interval tendeixen a posar-se traves a sí mateixes, cosa que no les ajuda a aconseguir les seves fites. Consell de l'informe: han d'aprendre a veure el seu costat positiu com a primer pas perquè els altres les valorin. **Necessiten treballar per millorar la seva autoestima**.

Segons Branden<sup>5</sup> (2005), **l'autoestima és la disposició a considerar-se competent per fer front als desafiaments bàsics de la vida i sentir-se mereixedor de la felicitat**. Per treballar l'autoestima cal anar a la font, no és pot treballar directament. I aquesta font és el que ell denomina **els sis pilars de l'autoestima** (1995), i són una sèrie de pràctiques orientades al desenvolupament de l'eficàcia personal i al respecte per un mateix.

---

<sup>3</sup> Les dimensions de la competència emocional i les seves microcompetències (Model del GROP) Adaptat de Pérez-Escoda (2014:3)

<sup>4</sup> Versió utilitzada per aquesta comunicació: Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. i Grijalvo, F. (2007). *The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. The Spanish Journal of Psychology*; 10(2), 458–467.

<sup>5</sup> Inspirat en la sessió Autonomia emocional. Autoestima, (Irene Pellicer, març de 2020).

1. **Viure de forma conscient.** Aquesta pràctica significa viure amb plena consciència les nostres activitats diàries, pensaments, paraules, sentiments i intencions. És el contrari de viure en pròleg o en epíleg. L'important és avui i ara. I cal ser-ne molt conscients. Ser la millor versió d'un mateix en el moment que ens toca viure.
2. **Acceptació.** És la pràctica d'acceptar-se a un mateix. Cal diferenciar entre autoestima i acceptació. Branden parla de tres nivells: 1) Valoració i compromís amb un mateix; 2) Els fets són els que són i som el que som; 3) El perquè de les conductes no adequades, (acceptació i compassió).
3. **Responsabilitat.** Cap persona aconsegueix cultivar la seva autoestima si no es convenç de la seva pròpia competència per assolir i viure en un estat emocional positiu. Ser responsable significa acceptar les conseqüències del que es fa i del que no es fa.
4. **Autoafirmació.** Té a veure amb el respecte i l'afirmació dels nostres propis desitjos, necessitats i valors enfront a les relacions amb els altres i la adequació a la nostra realitat. És la cerca d'un equilibri entre la imposició i la inhibició. És bàsic, en aquest sentit, pensar en si les nostres decisions estan inspirades en l'amor cap a un mateix o no.
5. **Propòsit.** Cal viure amb un propòsit i un sentit. Utilització de les nostres capacitats i competències en benefici dels nostres objectius. Han de ser adaptatius, realistes i en equilibri entre les nostres competències i les opcions d'èxit.
6. **Integritat.** És la coherència amb els nostres valors. Som el que fem i no el que diem. Actuar en contra de les nostres creences i valors és el contrari al benestar.

*És el nostre un moment perillós de la història per desconèixer qui som  
o per no confiar en nosaltres mateixos.*

N. Branden

## 2.3. Regulació emocional<sup>6</sup>

La segona de les competències emocionals que la present intervenció educativa pretén treballar a partir de la detecció de necessitats, és la regulació emocional. En paraules de J. C. Pérez-González<sup>7</sup>, *la joia de la corona*. Aquells processos pels quals les persones exercim una influència sobre les emocions que tenim, sobre quan les tenim, i sobre com les experimentem i les expressem, (Gross, 2007). En aquest sentit, **totes les emocions son legítimes però cal aprendre a donar una resposta adequada.**

<b>2# REGULACIÓ EMOCIONAL</b>	<b>Expressió emocional apropiada</b>
	<b>Regulació de les emocions i els sentiments</b>
	<b>Habilitat d'afrontament</b>
	Competència per autogenerar emocions positives

8

Segons el GROP, la regulació emocional **és la capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada**. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per a autogenerar-se emocions positives, etc.

**2.1. Expressió emocional apropiada:** capacitat per expressar les emocions de manera apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa, tant en un mateix com en els altres. En nivells de major maduresa, comprensió que la pròpia expressió emocional pot influir en altres, i tenir això en compte en la forma de presentar-se a si mateix.

**2.2. Regulació de les emocions i els sentiments:** els propis sentiments i emocions, sovint, han de ser regulats. Això inclou, entre altres aspectes: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc) i tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius (estrès, ansietat, depressió), i perseverar en l'assoliment dels objectius tot i les dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres més a llarg termini, però d'ordre superior, etc.

<sup>6</sup> Inspirat en la sessió Regulació emocional, (Gemma Filella, gener de 2020).

<sup>7</sup> Inspirat en la sessió Investigació i instruments de medició, (J. C. Pérez-González, febrer de 2020).

<sup>8</sup> Les dimensions de la competència emocional i les seves microcompetències (Model del GROP) Adaptat de Pérez-Escoda (2014:3)



**2.3. Habilitats d'afrontament:** habilitat per afrontar emocions negatives mitjançant la utilització d'estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i la durada d'aquests estats emocionals.

**2.4. Competència per autogenerar emocions positives:** capacitat per experimentar de manera voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el seu propi benestar subjectiu per a una millor qualitat de vida.

La capacitat de l'ésser humà per dirigir processos mentals d'acord amb objectius escollits depèn de l'equilibri entre les tres capes evolutives del nostre cervell, - **estructures reptilianes, estructures límbiques i neocòrtex**-.  
4



**Neocòrtex**  
COGNICIÓ

**Estructures Límbiques**  
EMOCIONS

**Estructures Reptilianes**  
Instints

Les estructures límbiques –generadores d'emocions-, (hipocamp, amígdala cerebral, talem, hipotàlem/hipòfisi) tradueixen tota percepció en emocions. **Emocions negatives que ens allunyen de les amenaces i emocions positives que ens acosten a les oportunitats.** L'escorça prefrontal recull la informació de les àrees perceptives, la informació que li dona l'amígdala i totes les experiències anteriors relacionades amb la circumstància i configura l'experiència subjectiva de l'emoció<sup>9</sup>.

Alguns autors afirmen que la maduració final del **còrtex prefrontal**, -responsable de totes les funcions executives humanes-, es situa a l'actualitat entorn als trenta anys. **El funcionament òptim del còrtex prefrontal requereix d'activitat física, activitats**

---

<sup>9</sup> Inspirat en la sessió Bases neurològiques, (Laia Mestres, gener de 2020).

contemplatives, un entorn no sobreprotegit (amb límits i normes) i educació de les competències emocionals.

#### **Estratègies de regulació:**

**Reactivitat. Distanciament temporal.** Per evitar la impulsivitat. Serveixen per baixar la intensitat emocional, no per gestionar-la.

- Respiració, meditació, relaxació, etc.
  - Distracció conductual i cognitiva.
  - Explicar-ho.
  - Escriure-ho.
- 
- **Revaluació cognitiva.** Canviar la forma de pensar. Quan l'emoció està activada no pensem amb claredat. Cal parar.  
**AMOR** (legitimació de l'emoció) + **LÍMITS** (reparació)
  - **Canviar la situació.** Cercar solucions.
    - Actitud positiva i optimisme.
    - Reflexionar sobre les nostres distorsions cognitives i creences.
    - Acceptació de la responsabilitat en el conflicte.
    - Empatia.

#### **Estratègies negatives:**

- Aïllament social.
- Pensament desideratiu. Les coses milloraran amb el temps.
- Excés d'autocrítica.
- Culpar als altres.
- Negació.
- Agressivitat.
- Comparacions.

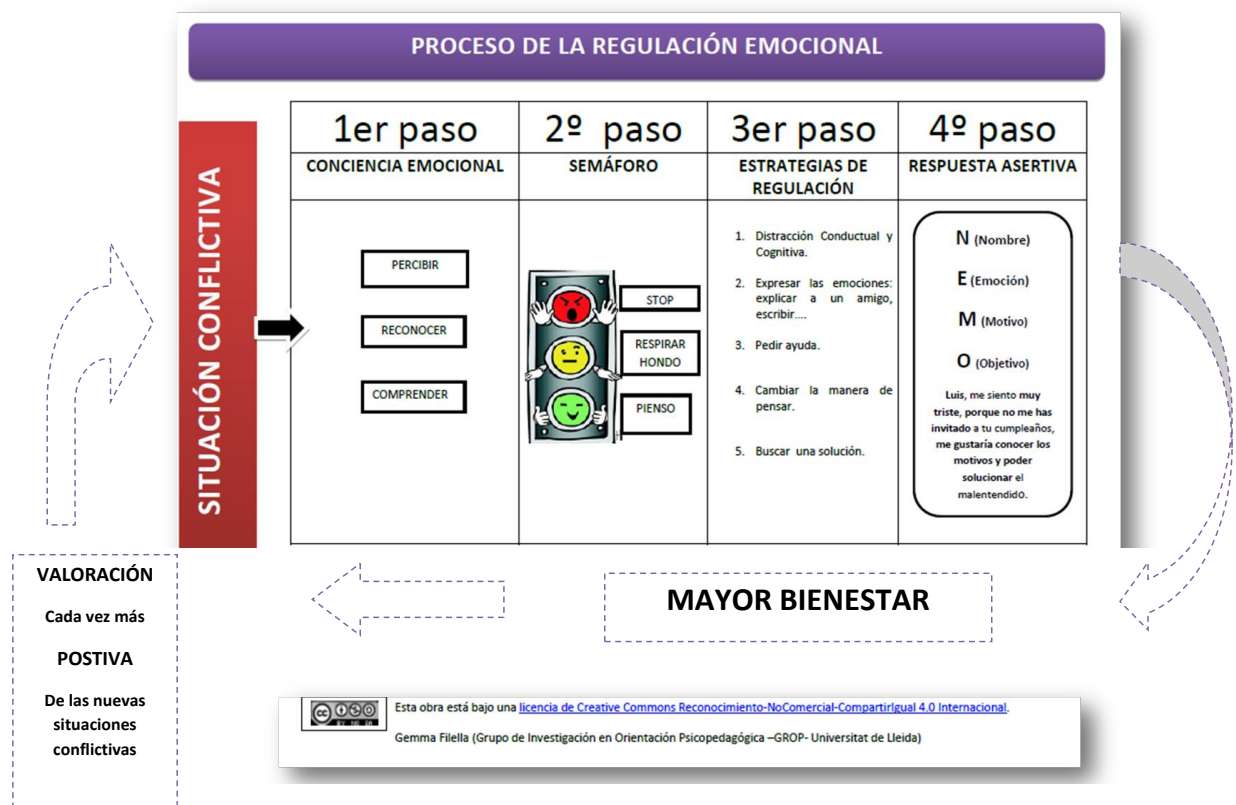


Figura 4: Procés de la regulació emocional. Gemma Filella, (2016)

## 2.4. Cohesió, valors i emocions

Hi han valors que son generadors d'emocions positives com ara cooperació, empatia, feminisme, etc. i per contra, el maltractament o la vulneració de valors compartits generen emocions negatives. Aprendre ha de ser una experiència positiva i per això, és essencial que el líder (tutors/es) centri energies i recursos en generar condicions favorables i emocions positives on tothom pugui sentir-se inclòs i convidat<sup>10</sup>. **La cohesió del grup s'ha de construir des de la identificació i la vivència de valors positius i compartits.**

Els valors son predisposicions de la nostra conducta i estan associats a creences i normes. Si coneixem els nostres valors, els organitzem amb una lògica coherent (que tingui sentit per nosaltres) i els alineem amb els nostres objectius (personals,

<sup>10</sup> Inspirat en la sessió Educació en valors i educació emocional, (Amèlia Tey, febrer de 2020).

professionals, familiars, etc.), podem apropar-nos a aquell estat utòpic conegut com a benestar òptim, (Dolan, 2012:23).

Valors, actituds i emocions estan molt relacionats. Una actitud és una predisposició a actuar en favor o en contra d'alguna cosa o d'algú. Moltes actituds s'activen a partir d'emocions. Convé distingir entre valors pensats i valors sentits. Son aquests últims els que es consideren una guia per l'acció. En la mesura que ens impliquem emocionalment en valors com justícia, llibertat, pau, amor, solidaritat, etc., es quan els incorporem a la nostra forma de ser i d'actuar. **Per mitjà de la regulació emocional es poden consolidar actituds i valors.** La capacitat per regular la resposta emocional no és innata, cal educació, (Bisquerra, 2016:21).

Quan millorem nosaltres i millora la nostra vida tenim la sensació de viure més harmònicament amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb les circumstàncies, la vida es percep amb major sentit; vivim més coherentment amb el nostre projecte de vida i els nostres valors. Viure una vida valuosa i ser una persona de valor pot ser senzill o pot ser molt complicat, pot requerir molt d'esforç o pot arribar a convertir-se en un hàbit, (Cabero, 2011:10).

En aquest sentit, gràcies a les investigacions de la psicologia positiva en quant a les fortaleces dels valors en acció i l'estudi de com aquestes poden aplicar-se a les persones per millorar les seves interaccions socials i millorar el seu benestar, ara sabem que **la felicitat i el grau de satisfacció amb la vida també depenen de la coherència amb els propis valors**, (Dolan, 2012:158).

*“En educació, la vocació no és un valor afegit,  
és un essencial. Cal educar des del cor”.*

**Lluís García, Coordinador ESO, Salesians de Sant Boi**

## SÍNTESI

### Presentació

- El canvi ha de venir des de dins i no pas des de fora.
- No hi ha aprenentatge profund sense emoció i no hi ha experiència possible sense sentiment, (R. Bisquerra).

### FONAMENTS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

- Per poder parlar d'educació emocional necessitem saber què és una emoció.
- Una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predispone a una resposta organitzada.
- Les emocions són adaptatives i funcionals. Heretades i desenvolupades.
- Darwin, Gardner, Salovey i Mayer, Goleman. Actualment, dos línies d'investigació. Intel·ligència emocional *tret* (o autoeficàcia emocional) i Intel·ligència emocional *capacitat* (o capacitat cognitiva-emocional).
- La Intel·ligència emocional és un constructe hipotètic de la psicologia; L'educació emocional és un procés educatiu que té com a objecte el desenvolupament de les competències emocionals; I les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals.
- Les emocions positives i el benestar són els nuclis d'interès de la psicologia positiva.
- La felicitat és una condició vital que cada persona ha de preparar, cultivar i defensar individualment, (Csikszentmihályi).
- El *fluir* és conseqüència del que fem, (Csikszentmihályi).
- La felicitat és el propòsit de la vida i la forma d'aconseguir-la és a través de la pràctica de les virtuts, (Bisquerra).
- S'ha d'acceptar que l'aprenentatge suposa esforç i sacrifici; però això no és incompatible amb l'humor i la diversió, (Bisquerra i Hernández).

## ADOLESCÈNCIA I OBJECTIUS DE LA INTERVENCIÓ

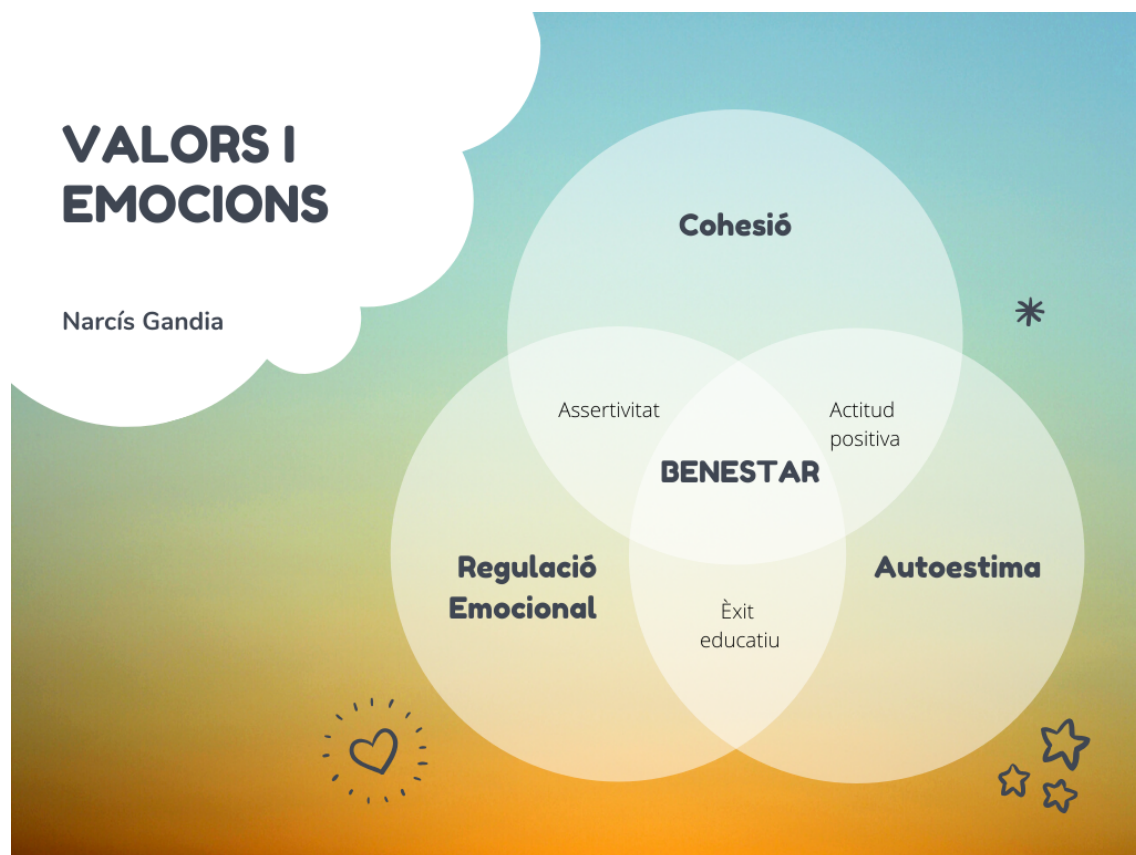
- És necessari un creixement de la comunicació empàtica i de la comunicació respectuosa per crear integració entre les generacions, (J. Siegel).
- L'adolescència és un període altament funcional i adaptatiu, (BJ Casey). Suposa una reorganització massiva del cervell entre els 12 i els 25 anys, (J. Siegel).
- Calen anys, paciència, comprensió i entrenament perquè els nous engranatges funcionin de forma correcta.
- S'estableixen 4 noves qualitats a la ment: cerca de novetats, implicació social, augment de la intensitat emocional i experimentació creativa.
- El cervell triga més a desenvolupar-se del que pensàvem. Cal un bon acompanyament i molta empatia.
- L'autoestima és la disposició a considerar-se competent per fer front als desafiaments bàsics de la vida i sentir-se mereixedor de la felicitat, (N. Branden).
- Hem d'arribar a ser el que desitgem ensenyar, (N. Branden).
- Totes les emocions són legítimes però cal aprendre a donar una resposta adequada.
- **AMOR** (legitimació de l'emoció) + **LÍMITS** (reparació).
- La cohesió del grup s'ha de construir des de la identificació i la vivència de valors positius i compartits.
- La felicitat i el grau de satisfacció amb la vida també depenen de la coherència amb els propis valors, (Dolan).

*Estimat mestre, un títol no et defineix.  
Et defineix la salutació, el somriure i la teva forma de ser.  
Un títol no es sosté amb claus a la paret, es sosté amb respecte, saviesa, humilitat i  
humanitat.*

**Marcelo Serres Serkj**

## BLOC 2

# DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ



*“Educar és posar l’amor al servei de la llibertat”*  
Miquel Àngel Essomba , Director càtedra d’educació comunitària. UAB



### 3. 1. Descripció i anàlisi de l'entorn.

#### **Badalona, el barri de Llefia, *identitat* i desigualtats.**

Situada al nord de l'àrea metropolitana de Barcelona, amb una població aproximada d'uns 220.000 habitants i una superfície de 21,2 km<sup>2</sup>, la ciutat de **Badalona** s'erigeix com la quarta més poblada de Catalunya i la més important en quant a densitat de població al Barcelonès nord o Baix Besòs. Enclavament de costa situat entre Sant Adrià i Montgat, per l'interior limita amb els municipis de Santa Coloma de Gramenet, Montcada i Reixac, Sant Fost de Campsentelles i Tiana.

Dins el marge sud de Badalona, -al districte IV-, molt a prop del centre i alhora tant lluny de les postals idíl·liques de platja i dels espais gastronòmics més *cools* de la ciutat, l'**Escola Cultural** està situada a la cruïlla que conformen els tres barris de Llefia, -Sant Mori, Sant Antoni i Sant Joan-, i els barris de La Salut, Artigues i Sant Roc. Limita també amb les ciutats de Santa Coloma de Gramenet i Sant Adrià de Besòs. Aquesta situació fronterera de límits geogràfics, configura una identitat única, complexa i molt diversa.

El teixit social que nodreix el nostre centre és fruit de la suma de diferents onades migratòries, -interiors als anys 50 i 60 dels segle passat i exteriors durant els primers anys del segle XXI-, i de pèssimes tradicions d'acollida i de controvertida *no* gestió de les diferents diversitats. De igual forma que es va produir amb anterioritat, el barri es percep ara en vies d'exclusió social i en constant renovació del seu poblament. Molts dels seus habitants prefereixen ara altres barris de la ciutat per viure, com Bufalà, Montigalà, la Plana o el Centre.

Com qualsevol altra *gran* ciutat, Badalona afronta reptes extremadament difícils, com ara la gestió de la diversitat, els efectes de la crisi econòmica, -molt visibles ara-, les grans desigualtats dins del propi territori o les diferents projeccions d'autoimatge. Les causes de les problemàtiques més incidents però, cal buscar-les en errors històrics en la gestió i en mals endèmics que ja són estructurals. Per omissió, incompetència o centralització, les diferències entre els diferents barris són ja molt grans.

D'aquesta manera, percepció d'abandonament, sensació de competència pels recursos públics, fragmentació comunitària, saturació de l'espai públic, cohabitació sense interacció entre les diferents comunitats, ambient de *calma tensa*, i sobretot, la irresponsabilitat política que ha sabut canalitzar aquest malestar social en forma de discurs populista i xenòfob, fan d'aquest territori un espai molt llunyà al benestar. A les friccions citades amb anterioritat, cal afegir ara, la qüestió identitària dins el pols mediàtic Catalunya-Espanya.

Així, la sensació de inassistència, les tensions socials, la crisi econòmica i els problemes estructurals de la ciutat, configuren un escenari molt precari per l'acollida de la població nouvinguda i els diferents processos de comunitarització al barri. En el que a nosaltres ens interessa especialment, l'estat emocional dels alumnes del centre, el factor que incideix de forma més negativa és sens dubte, la qüestió de la autoimatge del barri i la relació amb la seva autoestima.

### **L'escola Cultural.**



Fundada a l'any 1962 per Francesc Díaz Jiménez, -avi de l'actual directora del centre-, l'escola Cultural, és una institució concertada per la Generalitat de Catalunya amb dues línies des d'escola infantil fins a quart de la ESO. Construïda sobre uns valors ben definits i molt marcats, l'escola es va distingir com a catalanista, activa, plural, democràtica i laica.



### L'escola avui dia:

Alumnes	685
Famílies	650
Docents	42
Equip psicopedagògic	2
Personal PAS	4



 POTENCIALITATS	 DEBILITATS
Arrelament al barri i sentiment de pertinença	Equipaments
Tradició d'èxit i excel·lència educativa	Instal·lacions
Capital humà	BurnOut
Valoració molt positiva a l'imaginari badaloní	Reactivitat al canvi social
Ambient proper i familiar	Paradigma educatiu del s. XX

Lluny dels tòpics sobre l'alumnat de l'escola concertada, -elit i èxit acadèmic-, **l'Escola Cultural enfronta el repte d'educar un teixit social en constant transformació, divers i profundament desigual**. Els efectes de l'anterior crisi econòmica i l'augment de la desigualtat social, així com la deficient gestió de la diversitat per part de les autoritats, configuren un alumnat extremadament complex que requereix la mobilització de tots els esforços possibles, creativitat i una nova mirada.

Per donar resposta a aquesta nova realitat, cal reedificar les bases de la institució educativa, l'Escola Cultural s'ha de repensar. Cal passar d'un model de valors absoluts a un model de consens, capaç d'establir ponts entre les diferents visions dins el claustre, bastir entre tots objectius sobre nous valors compartits i, sobretot, canviar de paradigma. **En aquest sentit, la gestió positiva de la diversitat, l'educació emocional i la psicologia positiva haurien de construir el marc teòric de la nova interpretació educativa.**

### 3. 2. Detecció de necessitats. Observació i qüestionaris.

#### **Els grups-classe. Segon d'ESO a l'Escola Cultural.**

Tot i que la construcció dels grups pretén ser homogènia en el canvi d'etapa en relació a la informació obtinguda del traspàs de sisè, la realitat és que aquests *segons* son prou diferents en quant al seu rendiment acadèmic i molt iguals en el que ateny als factors que incideixen negativament en el seu procés d'aprenentatge. En aquest sentit, sobrerepresentació de necessitats específiques de suport educatiu (15/55), famílies monoparentals en situació de precarietat, presència de dols migratoris, diversitat en risc d'exclusió social, absència de benestar emocional en molts nuclis familiars, etc.

**Segon A** és un grup molt polaritzat entre comportaments d'excel·lència acadèmica i el gruix d'alumnes que presenten més dificultats. En aquest sentit, la diversitat d'expectatives en quant al fet acadèmic i les diferents situacions de partida es fan molt evidents. El lideratge és molt accentuat i es reparteix en perfils amb situacions emocionals complexes.

#### **Percepció del professorat sobre l'alumnat de secundària al nostre centre:**

- Desànim i desmotivació
- Baixa autoestima
- Deficient regulació emocional
- Conductes passives i agressives
- Dificultats per assolir metes i mantenir l'esforç
- Baixes expectatives
- Individualisme i competitivitat
- Desconfiança envers als docents
- Baix suport per part de les famílies
- Desconnexió amb la cultura del coneixement

### Qüestionaris del GROP. Anàlisi dels resultats i conclusions.

Durant les primeres setmanes de febrer de 2020 (3-7 i 10-14) es van aplicar els qüestionaris del **GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona)** a tot l'alumnat de secundària per tal d'iniciar la detecció de necessitats i establir les prioritats educatives. En la present comunicació, només s'analitzaran els resultats referents al grup de **2n A**. Altres dades dels diferents grups com en el cas del Qüestionari de Rosenberg, seran tractades comparativament.

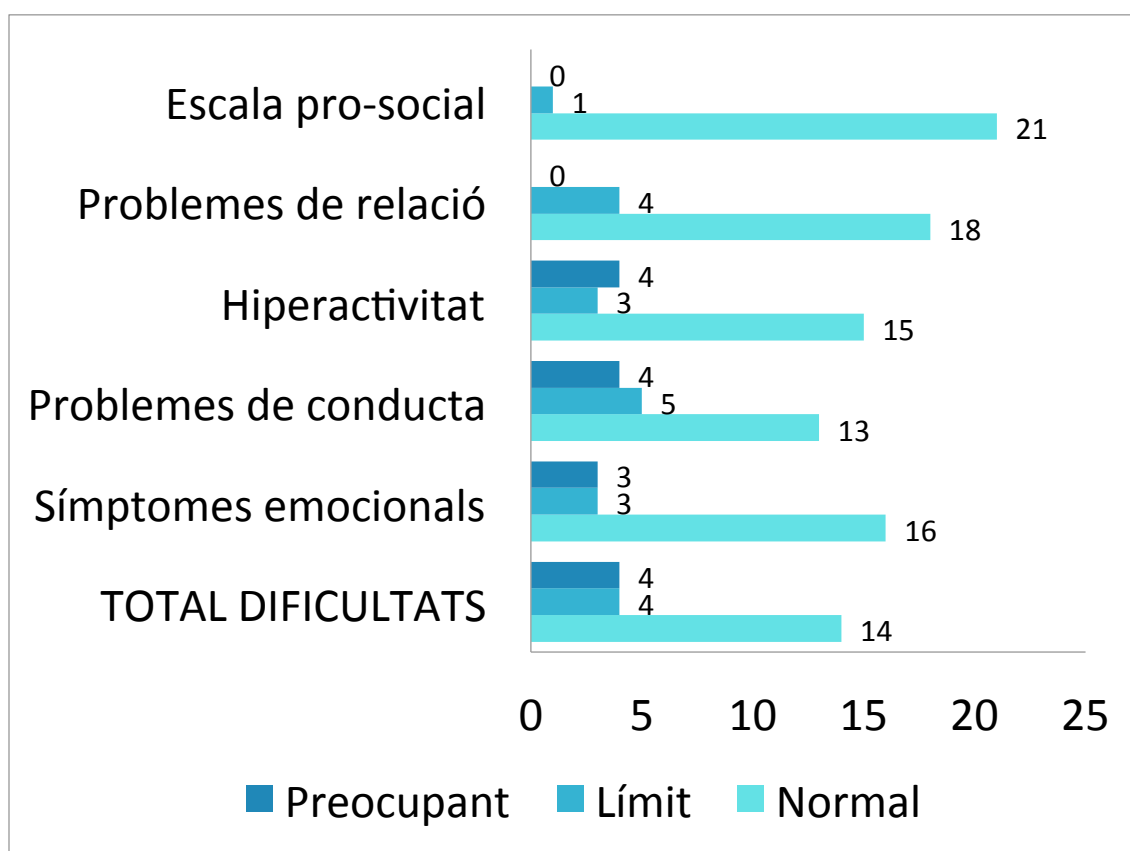
#### ✓ CDE SEC – Resultats 2n A.

ÍTEM	N	MÍNIM	MÀXIM	MITJANA	DESVIACIÓ TÍPICA
TOTAL CDE (9-13)	22	4,28	7,85	6,12	1,08
CONSCIÈNCIA	22	4,43	9,29	7,19	1,21
REGULACIÓ	22	2,80	7,50	4,85	1,48
AUTONOMIA	22	3,54	8,38	6,12	1,29
COMP. SOCIAL	22	4,33	8,56	6,64	1,20
COMP. VIDA	22	1,86	9,71	6,19	2,12

El **CDE-SEC** és un inventari d'autoinforme que reuneix informació de les cinc dimensions de la competència emocional d'acord amb el marc teòric de l'educació emocional (Bisquerra, 2000, 2003, Bisquerra i Pérez, 2007): consciència emocional, regulació emocional, autonomia personal, intel·ligència interpersonal i habilitats de vida i benestar.

La mitjana del grup classe en el qüestionari de desenvolupament emocional es situa en **6,12**, una mica per sobre d'un domini bàsic i, amb un potencial de millora de **3,88**. Del conjunt de dades, és especialment preocupant el baix domini de la competència en regulació emocional, **4,85**. En aquest sentit, es defineix el mínim en **2,80**. En relació amb una altra dada significativa, la diferència entre el mínim i el màxim en la competència per a la vida i el benestar, situant-se el primer en **1,86**.

## ✓ SDQ – Resultats 2n A.



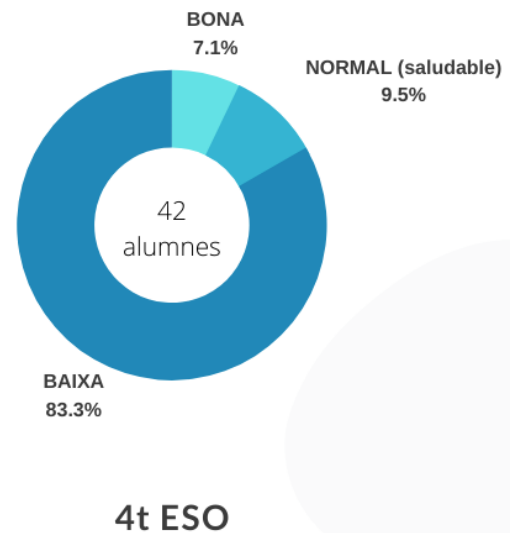
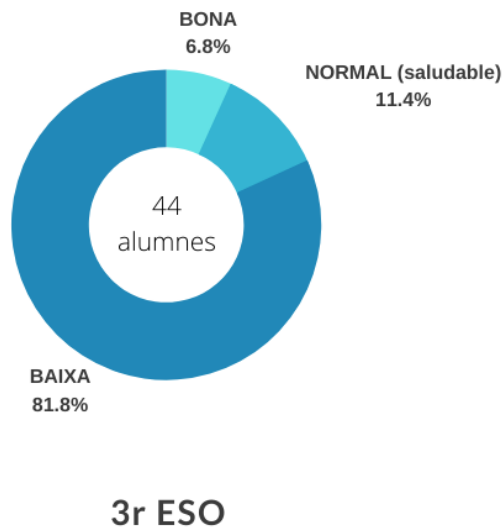
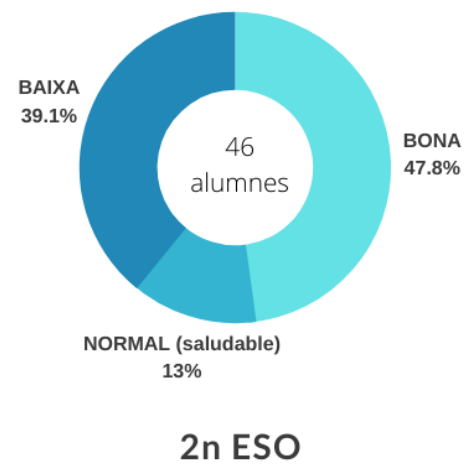
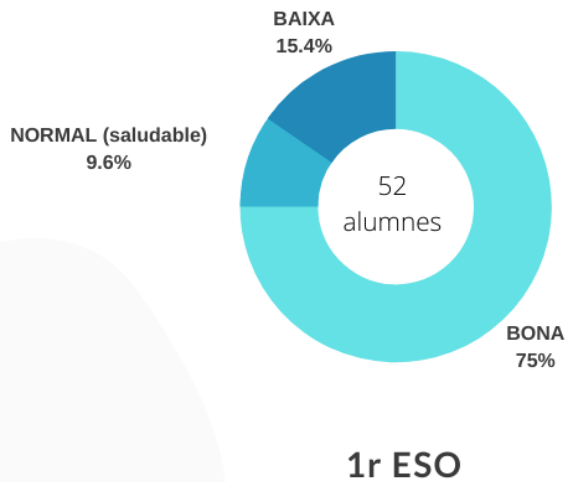
El **Qüestionari de Fortaleses i Dificultats (SDQ)** és un qüestionari per la detecció dels trastorns emocionals i de comportament en nens i nenes i adolescents. Es basa en:

Goodman R (1997) The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38, 581-586.

En el qüestionari es pregunta sobre aspectes positius i atributs, així com sobre problemes, tenint en compte la seva cronicitat, l'angoixa que genera, el deteriorament social i la carga que suposa per als altres. L'**SDQ** conté 25 ítems, alguns positius i altres negatius, agrupats en 5 escales. Síntomes emocionals, problemes de conducta, hiperactivitat, problemes de relació entre iguals i comportament pro-social. Més enllà de les valoracions individuals, és especialment significatiu el nombre d'alumnes que presenten dificultats en la valoració total dels cinc ítems, (8/22). Els **problemes de conducta** (9/22) representen l'ítem amb els marcadors més preocupants, (5 adolescents límit i 4 preocupants). També **hiperactivitat** mereix especial atenció, 7.

# AUTOESTIMA

## Escala d'autoestima de Rosenberg RSES





L'Escala d'Autoestima de Rosenberg és l'instrument més utilitzat per l'avaluació de l'autoestima en la pràctica clínica i en la investigació científica. Ha estat traduïda a 28 idiomes i validada interculturalment en 53 països. La versió utilitzada per aquest informe procedeix de l'estudi de:

*Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. i Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self- Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. The Spanish Journal of Psychology; 10(2), 458–467.*

Els resultats d'aquest test mostren una fotografia de l'alumnat del centre especialment alarmant i més greu del que s'esperava. El grup objecte de la present comunicació, **segon A**, reflecteix un **44%** de l'alumnat amb baixa autoestima, cinc punts per sobre de la mitjana de segon. **Les dades mostren un increment accelerat del percentatge d'alumnes amb baixa autoestima al llarg d'aquesta etapa educativa. La tendència negativa creix de forma exponencial a partir de segon (39,1%), es situa a tercer en un 81,8%, i arribant a quart fins un 83,3%.**

## Conclusions.

- Els resultats dels diferents qüestionaris validen científicament moltes de les idees de les i dels professionals del centre i estableixen una causalitat entre el baix domini de les competències emocionals i les problemàtiques detectades en la fase d'observació.
- El CDE-SEC i l' SDQ mostren que la competència emocional amb un marge de millora més alt és la Regulació Emocional. Els resultats del test de Rosenberg expliquen per si sols la idoneïtat d'establir l'autoestima com a prioritat educativa.
- Juntament amb la cohesió de grup, i a partir de les necessitats detectades, autoestima i Regulació Emocional es conformen com els eixos centrals del programa d'intervenció *Valors i Emocions*.

### 3. 3. El programa d'intervenció, valors i emocions.



#### Objectius:

1. Construir una identitat positiva de grup en paral·lel a les identitats individuals per teixir la cohesió.
2. Desenvolupar la capacitat de resiliència i transformar les dificultats del nou escenari en oportunitats d'aprenentatge.
3. Potenciar l'autoestima per tal de minimitzar els processos de vulnerabilitat en l'adolescència.
4. Millorar la regulació emocional a l'àmbit privat i acadèmic.

### 3. 4. Programació i resum de les sessions.

Sessió 1. Què són les emocions?				
Competència 1. <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>		<b>Microcompetències:</b> ✓ Presa de consciència de les pròpies emocions ✓ Donar nom a les emocions dels altres ✓ Comprendre les emocions dels altres		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1, 4	Introducció al marc teòric de les emocions  Vocabulari emocional	Brain Gym  Presentació  Llistat d'emocions  Reflexió final	10'  20'  20'  10'	Aula Ordinador Projector Diapositives Youtube

Sessió 2. Qui sóc?				
competència 4. <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>		<b>Microcompetències:</b> ✓ Assertivitat ✓ Compartir les emocions ✓ Comportament prosocial i cooperació		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1, 4	Valors  Identitat  Escolta activa  Assertivitat	Brain Gym  Què hi ha de la meva família en mi?  Quins són els meus valors?  Quins valors volem compartir?  Reflexió final	10'  10'  10'  25'  5'	Aula Ordinador Projector Diapositives Youtube

Sessió 3. <i>Ubuntu</i> , jo sóc perquè nosaltres som.				
competència 4. <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>		Microcompetències: ✓ Assertivitat ✓ Compartir les emocions ✓ Comportament prosocial i cooperació		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1	Identitat col·lectiva i cohesió de grup	Escalfament musical  Dinàmiques de grup  Reflexió final	10'  40'  10'	CAMP D'ESPORTS MUNICIPAL DE LLEFIÀ

Sessió 4. <i>Invictus</i> .				
competència 4. <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>		Microcompetències: ✓ Respectar els altres ✓ Comportament prosocial i cooperació ✓ Compartir les emocions		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1	Identitat col·lectiva i cohesió de grup  Valors  Prosocialitat	Brain Gym  Lectura emocional  Cinefòrum  Dinàmica de grups  Reflexió final	10'  5'  15'  20'  10'	Aula Ordinador Projector Film: <i>Invictus</i> Poema <i>Invictus</i>

Sessió 5. I ara què?				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Resiliència ✓ Actitud positiva		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
2	Resiliència	Reflexió individual	50'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube
	Empatia  Actitud positiva	Feedback	30'	

Sessió 6. Buscant la llum.				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Resiliència ✓ Actitud positiva		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
2	Resiliència	Vídeo: Resiliència (B. Cyrulnik)	51'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube
	Empatia	Reflexió individual	X	
	Actitud positiva	Feedback	30'	

Sessió 7. Ferits però no vençuts.				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Resiliència ✓ Actitud positiva		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
2	Resiliència  Empatia  Actitud positiva	Vídeo : Tim Guenard  Presentació  Reflexió individual  feedback	1h 47'  20'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

Sessió 8. Què ens hem fet com ha societat?				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Anàlisi crítica de les normes socials ✓ Autoestima		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
3	Autoestima  Actitud positiva	Vídeos  Presentació  Reflexió individual  Feedback	40'  20'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

Sessió 9. Què és l'autoestima?				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>			Microcompetències: ✓ Autoestima	
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
3	Autoestima	Vídeos	10'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube
	Actitud positiva	Presentació	20'	
		Reflexió individual	X	
		Feedback	30'	

Sessió 10. Fortaleses.				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>			Microcompetències: ✓ Automotivació ✓ Actitud positiva ✓ Autoestima	
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1, 3	Autoestima	Vídeo: <i>La Identidad</i> (Elsa Punset)	8'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube
	Actitud positiva	Identificació d'habilitats i passions	X	
	Fortaleses personals		50'	
			Qüestionari VIA de fortaleses personals (University of Pennsylvania)	
		Feedback	30'	



Sessió 11. Temps de joc.				
Competència 2. <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Expressió emocional apropiada ✓ Habilitat d'afrontament		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
4	Regulació emocional  Vocabulari emocional	Presentació	20'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube
		Anàlisi emocional d'un esdeveniment esportiu	X	
		Feedback	30'	

Sessió 12. Què faig amb les meves emocions?				
Competència 2. <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Regulació de les emocions i els sentiments ✓ Habilitat d'afrontament		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
4	Regulació emocional  Habilitats d'afrontament	Presentació	20'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube
		Anàlisi emocional d'una setmana	X	
		Feedback	30'	

### 3. 5. Proposta metodològica.

**Constructivisme, atenció a la diversitat i vivencialitat.** L'enfocament constructivista parteix de la concepció d'un procés de construcció personal al llarg de la vida i assumeix la idea de construcció de la persona amb la participació activa i la implicació personal de l'alumne en el seu procés de desenvolupament i aprenentatge, (Obiols: 2005). En aquest sentit, el feedback i les reflexions finals seran elements claus de les sessions.

Així, per tal de garantir sempre la presència, la participació i els aprenentatges valuosos de tot l'alumnat i entenent la diferència des del punt de vista més radical, l'atenció a la diversitat d'aquest programa cercarà construir l'experiència educativa a través de la detecció dels talents i les capacitats.

Seguint a **Obiols**, les sessions es desenvoluparan mitjançant estratègies que siguin preferentment interactives, on la dinàmica de classe és eminentment pràctica:

- Dinàmica de grups
- Grups de discussió
- *Role Playing*
- Diàleg a dos
- Discussions en petit grup
- Reflexió individual
- Aprenentatge cooperatiu

### 3. 6. Incertesa, reactivitat i transformació. Març de 2020.

**El 13 de març de 2020 es tancaven els centres educatius com a resposta d'emergència davant la propagació del virus.** De la incredulitat inicial i dels missatges de tranquil·litat i de relativització de la situació davant de l'alumnat aquella tarda icònica de dijous, passàvem a poc a poc a l'estat d'incertesa i a la realitat de l'evidència. L'endemà s'iniciava el confinament de la societat i l'inici d'un nou món que trigàrem a entendre.

Els dies que van transcórrer d'ençà el tancament de les aules fins a l'arribada del període de vacacional, van ser d'autèntic *shock* emocional. Ansietat provocada per la por de perdre éssers estimats, neguit pels dies que havien de venir, malestar físic i, sobretot, reactivitat. Desinformació per part del Departament, improvisació al govern central, equips directius desbordats i professorat en *standby*. **En aquesta situació, a través d'entorns virtuals d'aprenentatge, es van improvisar programacions per donar resposta de transitorietat a la nova situació.** Així, els més optimistes comptàvem amb tornar a les classes la última setmana del març o en el pitjor dels escenaris, just després del retorn de les vacances.

De la no acceptació inicial, progressivament vam passar als interrogants de la nova normalitat. Era possible perdre el curs? Era ètic imaginar i programar la resta del curs de forma telemàtica? Què passaria amb les famílies i els col·lectius més vulnerables? Què passaria amb el Postgrau i les pràctiques? Podria readaptar els materials a la nova realitat educativa? Tenia sentit seguir en aquelles circumstàncies? Debats aïrats telemàtics als diferents claustres, focus mediàtic i populisme a la premsa, ordres del Departament plenes d'ambigüitat i contradiccions, etc. **Lentament però, començàvem a adaptar-nos, a ser més flexibles i imaginatius, a veure llum on abans només hi havia fosc i a iniciar el procés de canvi.** Ja érem millor que abans.

I tant que era possible continuar, evidentment, un programa d'educació emocional en les condicions que fossin, tenia tot el sentit del món. Teníem les eines tecnològiques a l'abast i teníem la il·lusió renovada, tornàvem a ser útils. Sense saber-ho, havíem canviat i estàvem en un procés de transformació interior que el *bitxo* havia atomitzat. **Moodle i Microsoft Teams per connectar-nos amb els alumnes, Power Points, Youtube i àudios de pantalles (Apowersoft) per fer-los arribar els materials i Wattshapp per ser-hi molt més a prop i per connectar amb la seva realitat adolescent.** Així, les vuit sessions que faltaven per completar el programa es van poder repensar i tirar endavant. **Als pilars inicials que formaven el *leitmotiv* de la intervenció, -cohesió, autoestima i regulació emocional-, vam introduir resiliència.** D'aquesta manera, el valor infinit de la vivencialitat i el contacte humà de les classes

presencials, van ser substituïdes per uns aprenentatges vitals de valor inquantificable. El nou escenari que ens tocava viure requeria respostes adaptatives.

La situació d'excepcionalitat causada per la pandèmia de la Covid-19 ha generat segons algunes de les veus més respectades, l'acceleració de processos de transformació que ja mostraven la tendència abans de la crisi sanitària. Teletreball i altres formes de conciliació, atomitació de l'ús de les noves tecnologies, nova *Green Deal* a escala global, augment de la consciència col·lectiva, xarxes de solidaritat comunitària, etc. **També al món de l'educació hem de poder aprofitar aquesta inèrcia de transformació per crear nous paradigmes. Les dificultats s'han de poder transformar en oportunitats amb el millor de tota tota la comunitat educativa. Seguem.**

### **3. 7. Estratègies d'avaluació.**

L'avaluació de les competències emocionals presenta serioses dificultats. Qualsevol dels instruments habituals, tant qualitatius com quantitius, independentment de la font d'informació (alumnat, professorat, família), resulten incomplets i insuficients, (Obiols: 2006). En el que es refereix als instruments de medició, (CDE-SEC, SDQ i Escala de Rosenberg), no es va valorar com a positiu per la construcció de coneixement, l'aplicació del post-test en el marc de l'avaluació. Així, es va considerar que la magnitud de la intervenció no aconseguiria reflectir evidències científiques de canvi i millora en el domini de les competències.

No s'hauria d'establir diferenciació entre el procés d'aprenentatge i el d'avaluació, (Bisquerra: 2019). **En aquest sentit pensem que el camí és l'avaluació i que l'educació emocional hauria de ser el camí de la vida.** D'aquesta manera, Pretest, reflexions finals de tancament de les sessions, feedback individualitzat i setmanal via mail, i autoavaluació i valoracions, conformen les estratègies d'avaluació d'aquest programa.

### Valoració del docent

1. Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet) la tasca del docent.

-

2. Quins aspectes són els que valores de forma més positiva en la seva acció educativa?

-

3. Quins són els seus punts forts com a educador?

-

4. Quins aspectes creus que el *profe* hauria de millorar?

-

- ✓ **VALORACIÓ FINAL LLIURE** (extensió voluntària). Pots explicar de forma lliure les teves sensacions i valoracions sobre aquest programa d'educació emocional.

### **ÚLTIMA SESSIÓ. 8-12 de juny.**

#### **AUTOAVALUACIÓ i VALORACIONS**

1. Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet) aquestes sessions sobre educació emocional dins la matèria de Cultura i Valors.

-

2. Els temes que s'han tractat a les sessions han despertat en tu interès i reflexió? Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet).

-

3. Quina sessió t'ha agradat més? Perquè?

-

4. Quina t'ha agradat menys? Perquè?

-

5. Creus que pots extrapolar aquests aprenentatges a la teva vida quotidiana?

-

6. Com valoraries el grau d'importància d'aquests coneixements en relació a d'altres matèries per arribar a ser un adult feliç i tenir una vida valuosa? Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet).

-

7. Creus que aquestes sessions han aconseguit canviar el teu mapa mental? De quina manera?

-

8. Consideraries necessari i útil continuar amb l'educació emocional a tercer i quart d'ESO?

-

### 3. 8. Avaluació del programa.

Tenint en compte el retorn del l'alumnat, l'avaluació del programa només es pot interpretar en clau d'èxit. Si la finalitat última d'aquesta aventura educativa, era generar les condicions per iniciar un canvi de paradigma i col·laborar a estendre la *taca d'oli*, aleshores, puc afirmar que s'ha aconseguit amb escreix.

*"(...) aquest programa és molt necessari per tothom, i crec que s'hauria d'implementar en totes les escoles del món, i no donar tanta importància als resultats individuals d'altres assignatures. Que no jutgin als estudiants pels resultats, sinó pels valors que tenen, com per exemple, el treball en equip."*

(Óscar)

Donades les extraordinàries circumstàncies que han acompanyat aquest final de curs, - d'ensenyament telemàtic i amb un impacte emocional sense precedents - , la resposta de l'alumnat enfront el retorn de les valoracions s'ha de llegir com a molt meritòria, **40** alumnes de 53 van respondre al qüestionari final. Això equival a un **75% de participació**. Qualitativament, les sensacions, la informació obtinguda i el feedback rebut, m'han sorprès de manera positiva. La realitat doncs, ha superat en molt les meves expectatives.

Com a síntesi d'aquestes informacions, el grau de satisfacció amb les sessions per part de l'alumnat és de **8,95**. El **100%** considera que pot extrapolar aquests aprenentatges a la seva vida quotidiana i el mateix percentatge de participants considera necessari continuar amb l'educació emocional a tercer i quart d'ESO. La valoració del docent és de **9,27**.

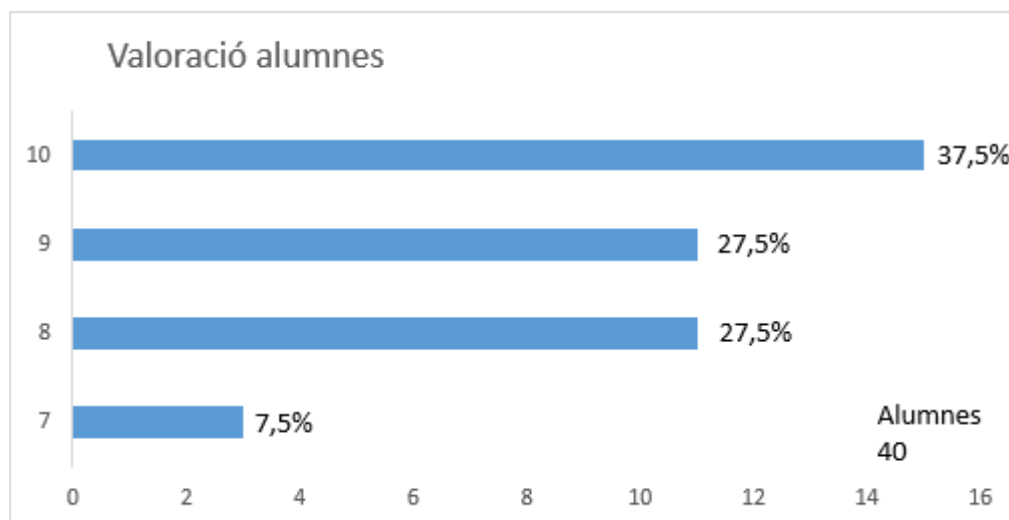
*"Jo penso que tots hauríem de fer un curs com aquest durant la nostra adolescència, (...) crec que aquesta assignatura si es fa bé pot ajudar-te per tota la vida."*

(Hugo)

En quant a la valoració dels objectius plantejats, no podem qualificar els diferents graus d'assoliment de les competències emocionals amb els instruments emprats, però podem valorar de forma molt positiva la informació que tenim ara, *la simple observación de la realidad ya la modifica*, (Bisquerra, 2009: 216). Les sessions millor valorades han estat les dedicades a l'autoestima i les que pitjor s'han valorat, les referents a la regulació emocional.

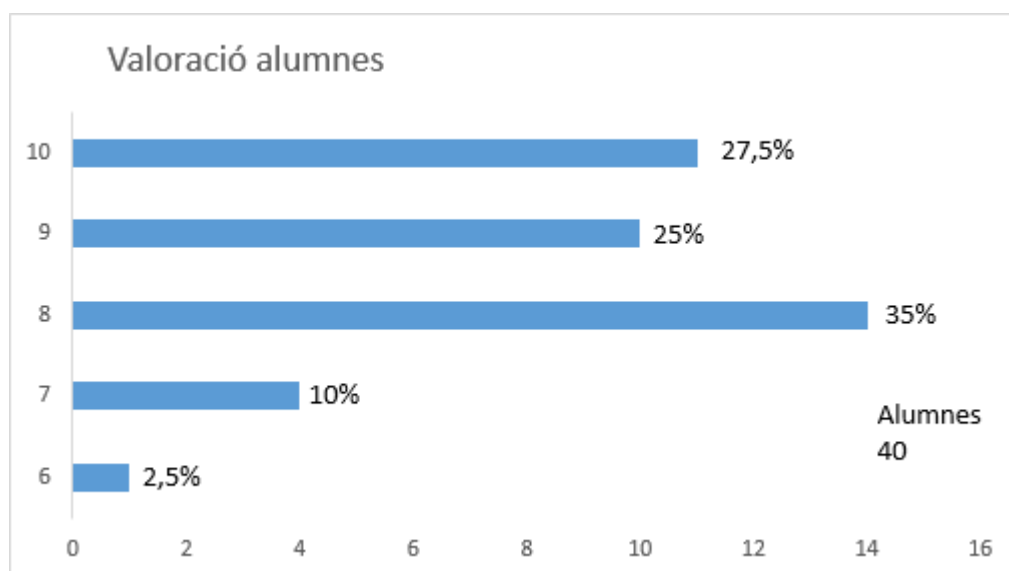
### 3.9. Autoavaluació i valoracions.

1. Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet) aquestes sessions sobre educació emocional dins la matèria de Cultura i Valors.



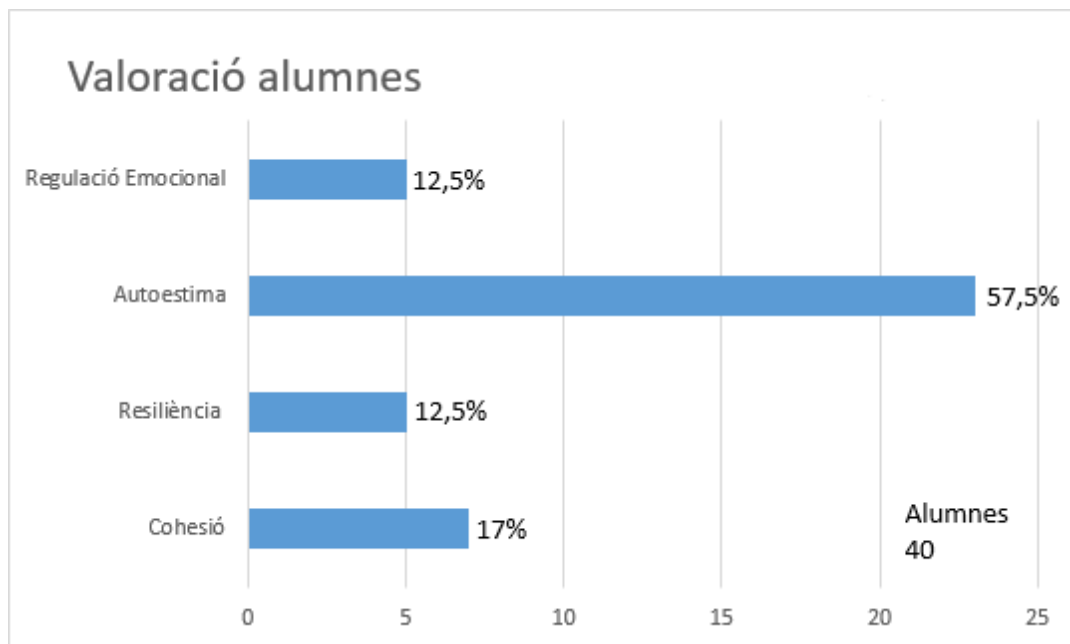
La puntuació mitjana és de **8,95**.

2. Els temes que s'han tractat a les sessions han despertat en tu interès i reflexió?  
Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet).

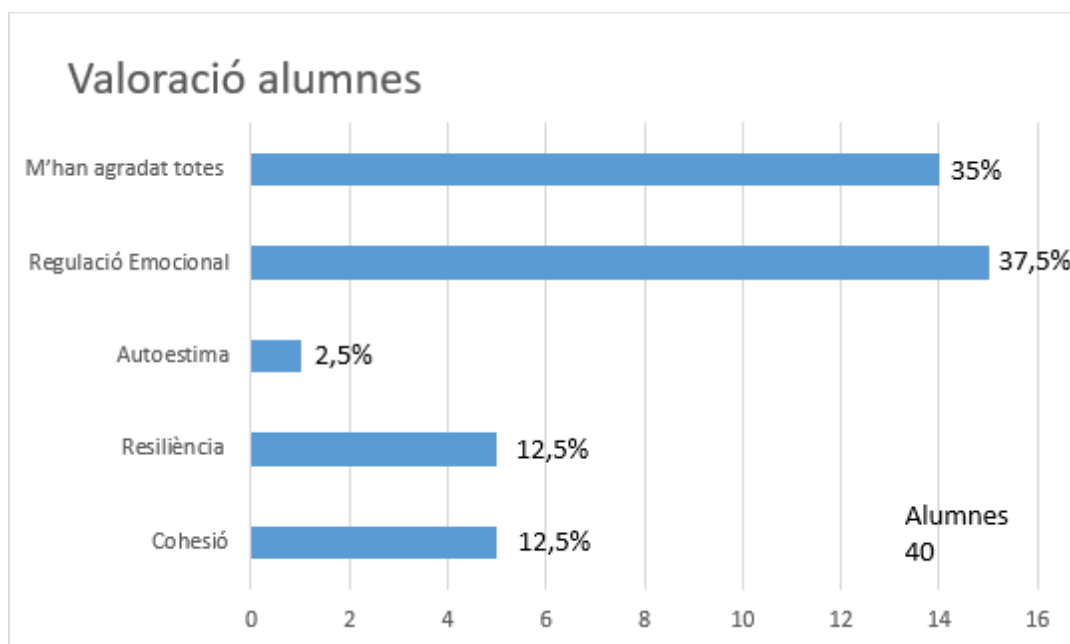


La puntuació mitjana és de **8,65**.

### 3. Quina sessió t'ha agradat més?



### 4. Quina t'ha agradat menys?



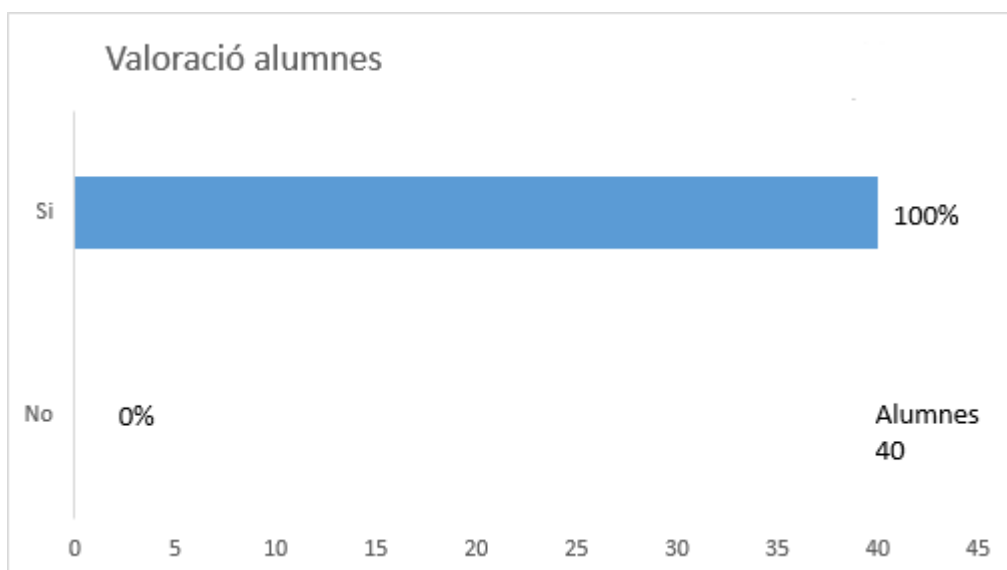
**Aquests resultats aporten informació molt valuosa.** D'una banda s'identifica la regulació emocional com la menys valorada possiblement perquè sigui la que més dificultats els hi ha presentat, en paraules del Dr. J. C. Pérez-González durant la classe del PEEB, *"la regulació emocional és la joia de la corona"*. En un altre sentit, penso que



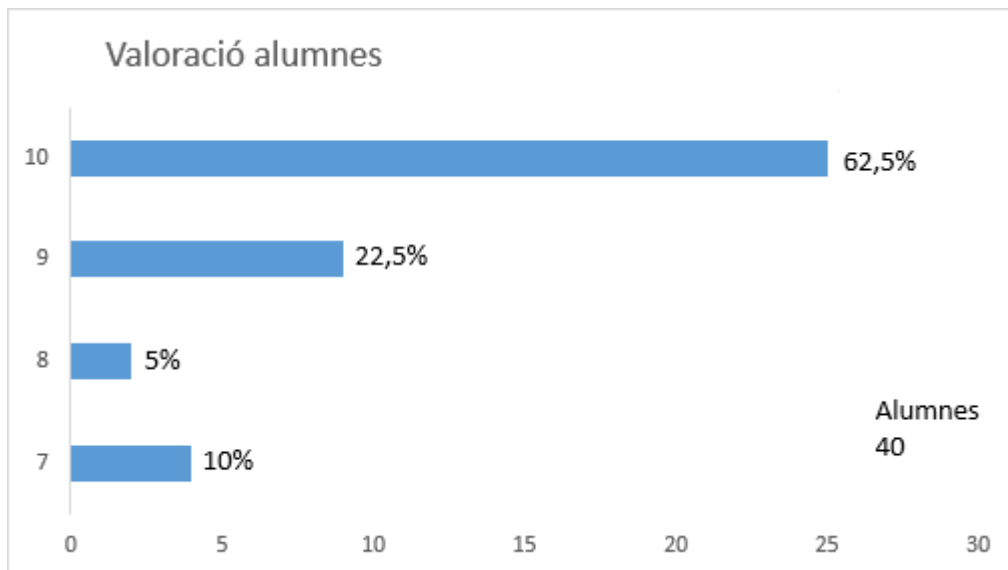
aquesta competència mereix més atenció en el marc d'una actuació molt més extensa en el temps. Probablement també, el context telemàtic no ha ajudat gaire.

Les sessions destinades al treball de l'autoestima han estat les més valorades. Tot i recollir positivament la dada, podem afirmar que el grau de consciència sobre la idoneïtat d'aquestes, és major que sobre la resta de necessitats detectades. L'autopercepció de la pròpia competència davant el repte determina, molt probablement, el seu judici. Remarcable també el **35%** que no ha manifestat una preferència clara a l'hora de valorar negativament alguna de les sessions.

##### **5. Creus que pots extrapolar aquests aprenentatges a la teva vida quotidiana?**

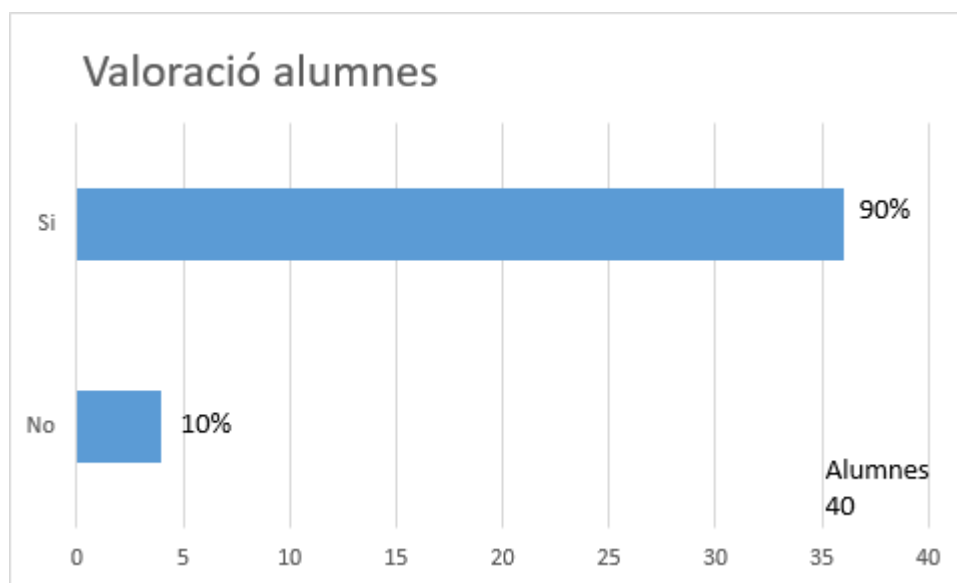


6. Com valoraries el grau d'importància d'aquests coneixements en relació a d'altres matèries per arribar a ser un adult feliç i tenir una vida valuosa? Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet).

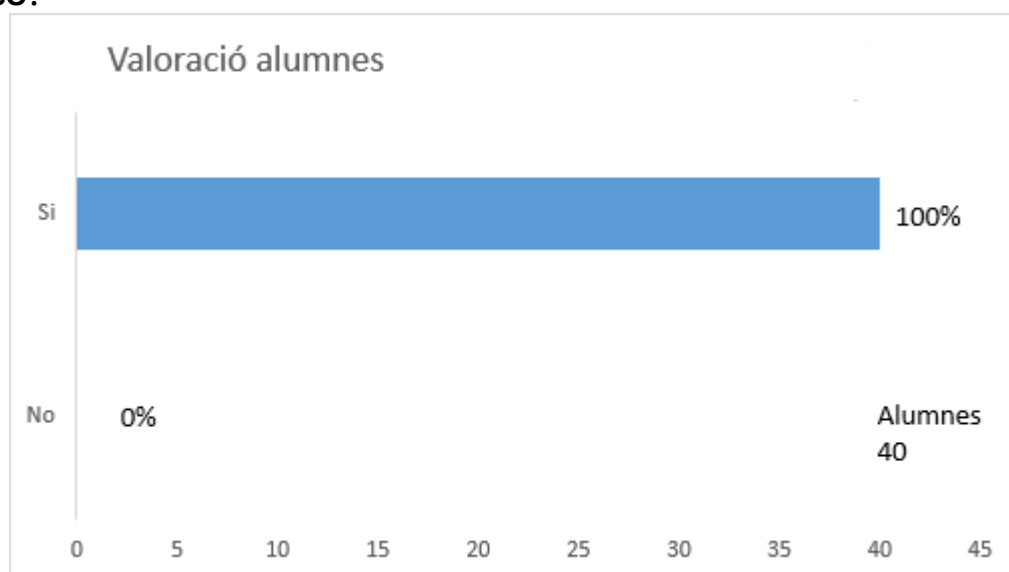


La puntuació mitjana és de **9'37**.

7. Creus que aquestes sessions han aconseguit canviar el teu mapa mental? De quina manera?



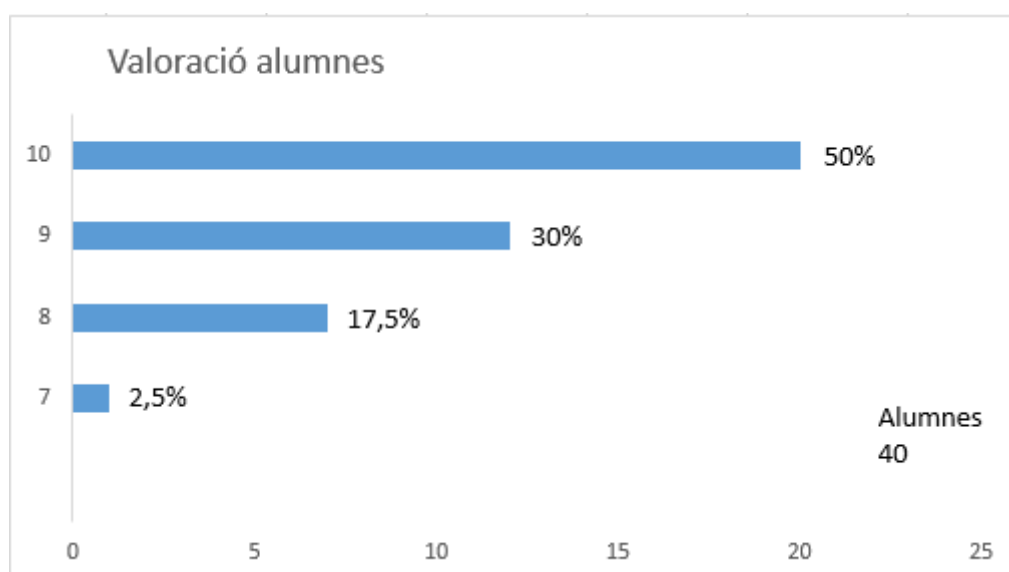
## 8. Consideraries necessari i útil continuar amb l'educació emocional a tercer i quart d'ESO?



El **90%** manifesta un canvi en el seu mapa mental que es pot llegir com un cert impacte del programa i el **100%** **considera necessari continuar amb aquests aprenentatges durant tercer i quart de l'ESO**. Aquesta última afirmació l'emmarco en l'èxit tangible més destacable d'aquesta avaluació. En la diversitat de coneixements, camps d'estudi i interessos propis de joves d'entre 13 i 14 anys, l'educació emocional esdevé aquí com una de les seves prioritats després d'haver fet un programa de 12 sessions.

### Valoració del docent

#### 1. Valora del 1 (gens) al 10 (molt satisfet) la tasca del docent.



La puntuació mitjana és de **9'27**.

## 2. Quins aspectes són els que valoren de forma més positiva en la seva acció educativa?

En destaquen per al·lusions, la capacitat de comunicació (9), l'alegria (7), la creativitat (5) i la dedicació (5).

*“Sempre intenta trobar maneres divertides per ensenyar”*  
(Natalia)

*“La forma d'ensenyar que té, molt diferent a la resta de professors”*  
(Óscar)

*“La alegria i les ganes que li posa a tot”*  
(Hugo)

*“Ens escolta i ens dona suport”*  
(Zainab).

## 3. Quins són els seus punts forts com a educador?

En aquest apartat, els alumnes han destacat l'empatia (15) i el sentit de l'humor (12).

*“(...) ara veig persones que estaven totalment aïllades formar part d'un grup i això és realment bonic”*  
(Maya).

*“Mai no aparta a ningú”*  
(Aitana)

*“La seva perseverança i les ganes d'ajudar a qui sigui”*  
(Max)

*“(...) Un home amb un cor gegant”*  
(Elsa)

*“Tot el que pot semblar difícil, ell t'ho fa divertit”*  
(Sandra)

#### 4. Quins aspectes creus que el *profe* hauria de millorar?

En el que es refereix als aspectes que el docent hauria de millorar, el **42,5%** considera que no hauria de millorar res (17). Altres, apunten al nivell d'exigència (5), introduir més jocs com a les classes de Cultura i Valors (5) i implementar més treballs en equip (5). Aquests són alguns dels apunts que cal tenir molt en compte de cara al curs vinent.

*“De vegades posa massa pressió sobre nosaltres”*

(Aitana)

*“Jo crec que de vegades la dificultat de la classe és elevada”*

(Hugo)

**VALORACIÓ FINAL LLIURE** (extensió voluntària). Pots explicar de forma lliure les teves sensacions i valoracions sobre aquest programa d'educació emocional.

Finalment, en aquest últim punt, es pretenia donar una volta més i que els protagonistes del programa poguessin expressar de forma més lliure la vivència d'aquestes sessions. En destaco aquí algunes de les informacions més valuoses i inspiradores.

*“M’ha agradat molt, m’ha fet reflexionar sobre les nostres emocions, m’ha despertat interès per saber més coses.”*

(Júlia)

*“Les activitats han estat molt diverses i sempre amb una reflexió final molt positiva. He gaudit aquesta classe i la considero igual d'important que qualsevol altra.”*

(Zainab)

*“És la primera vegada que fem educació emocional i considero que ho tindríem que haver aplicat també a primària (...), És una pena que no haguem pogut fer més part presencial a les aules però el treball a casa ha estat força bé.”*

(Maria)

*“Jo crec que tot el que hem fet a Cultura i Valors ens servirà per tota la vida.”*  
(Isaac)

*“M’ha agradat molt aquest programa, perquè he après a veure els meus punts forts, a estimar-me més, a valorar la importància de l’autoestima, i a entendre que significa ser resilient.”*  
(Natalia)

*“Crec que son unes activitats molt necessàries per la societat”*  
(David)

## 4. CONCLUSIONS.

En relació als resultats de la intervenció i a la construcció del Treball, no puc estar més satisfet. Tant en el que es refereix a l'èxit de la intervenció com en especial, amb el que diuen els resultats sobre la meva acció educativa i sobre els meus punts forts com a educador. **Alegria, sentit de l'humor, empatia i dedicació** han estat algunes de les al·lusions més referides a les valoracions. *El propi benestar es transmet a la família, amics, feina i societat en general* (Bisquerra, 2019:196). En aquest sentit, em sento molt afortunat de poder comprovar que les meves fortaleces a nivell personal siguin també les més significades a l'àmbit professional.

Al novembre de 2019, durant la primera sessió del Pla de desenvolupament personal, la idea de l'objectiu emocional fou treballar sobre les meves potencialitats. Actitud positiva en el meu dia a dia i **Fluir a l'aula** eren els objectius últims. Al juny de 2020, mentre escric aquestes línies, no puc estar més orgullós del camí. Crec que no s'hauria de valorar el projecte sense entendre'l com una part més del procés de transformació i millora personal que ha suposat el Postgrau en Educació Emocional i Benestar.

La part més valuosa en aquest procés de *Practicum*, ha estat sens dubte, l'aire fresc de la il·lusió renovada i el *recordatori* del **sentit** d'educar. Seguint a Torralba, **el que no aporta difícilment apassiona, i el que és fàcil no genera èpica**<sup>11</sup>. Acompanyar i facilitar, des de la discreció i la humilitat, és tan difícil com apassionant. Perdre de vista el sentit del que fem cada dia a les aules significa caure en la vulgaritat, el desànim i en la quotidianitat més grisa. L'amor al sentit d'educar no té res a veure amb les instal·lacions del centre, amb les *canviants* polítiques educatives o amb qualsevol altre *culpable* que vulguem trobar en l'exercici diari.

**Qui té un perquè, pot suportar casi qualsevol com.** Aquestes paraules atribuïdes a Nietzsche, poden significar la capacitat d'enfrontar situacions de gran adversitat en la forma en com ho plantejà Viktor Frankl a la seva obra (1946:105) o poden també servir d'inspiració a les persones que cada dia s'enfronten al repte d'educar i que, -encara,

---

<sup>11</sup> Conferència "*Pasión por educar*". Fundación Botín. (30/4/2019).

creuen que un altre món és possible. Amb una mirada diferent, més conscient i vitalista que quan vaig iniciar aquests estudis, ara puc *veure* que el que falta sovint és amor. Amor per nosaltres mateixos, amor al regal de viure i amor a la vocació.

Als claustres, -com a la vida-, calen adults feliços i emocionalment competents, disposats a educar per transformar la societat des de l'amor i la compassió. *En comptes de viure des de dins cap a fora, vivim de fora cap a dins*, (L'Ecuyer, 2012:66). Sobren retrets i falta consciència. **El món és ple de persones fantàstiques que encara no saben que ho són.** Com a formadors, no podem demanar el que no tenim o transmetre el que no som. Cadascú fa el que pot amb el que té, però la realitat a les aules ens diu cada dia que no és suficient. **La formació en educació emocional de la comunitat educativa és tan necessària com urgent.**

### **Valors i Emocions. Valoració i propostes de millora.**

**En aquesta comunicació hi ha el millor de mi en aquest moment.** Disposar de més temps no hagués millorat el producte final. També però, sóc conscient que em queda molt camí per recórrer com a educador emocional i que hi han altres camps de coneixement i altres marcs teòrics dels que aquí no s'ha fet referència o s'ha passat de puntetes, com ara el **Coaching Emocional**, la **PNL** o la **Pedagogia Sistèmica**. Per mi, vies molt valuoses a explorar i que poden suposar un salt qualitatiu en la continuïtat i sostenibilitat del projecte.

**Si tornés a començar**, amb el benefici del camí ja transitat i amb els aprenentatges propis de la prova i l'error, faria alguns reajustaments i introduiria alguns aspectes que ara considero d'especial rellevància. Sobretot en el que es refereix a l'ampliació dels agents implicats. En primer lloc, cercaria un major protagonisme de les famílies en el procés d'aprenentatge i faria del seu retorn un valor afegit. També seria bo, en aquest sentit, buscar complicitats dins la comunitat educativa per tal d'augmentar la participació en aquest procés, amb feedbacks molt més amplis. **L'educació emocional, hauria de poder sortir de l'aula.**



En relació a l'avaluació, tot i que els resultats han estat molt positius, ara veig que es pot donar una volta més i estirar d'aquest fil. En futures intervencions, intentaria fer-los reflexionar a través del seu propi procés de creixement personal a la manera en com ho hem fet nosaltres al Postgrau. Desenvolupar l'activitat del Pla de desenvolupament personal conjuntament amb el programa de **Valors i Emocions**, podria fer excel·lir la intervenció. També en aquest sentit, l'exploració de la figura del tutor-Coach, pot ser molt interessant com apuntava Obiols en la seva última sessió al Postgrau.

També penso, en relectures i anades i tornades d'aquesta comunicació, que la **perspectiva de gènere**, lluny del que pensava, no està prou significada en aquesta intervenció educativa. En aquest sentit, cal una reflexió profunda a nivell personal i un debat seriós i decidit al centre.

### **Nostàlgia, alegria, orgull i gratitud.**

Més enllà de les conclusions tècniques que li pertoquen a un Treball de Fi de Postgrau, -arribats a aquest punt del *viatge*-, el que el cos em demana és una reflexió sobre tot el que he viscut d'ençà que va començar aquesta aventura, pels volts de setembre de 2019. Amb la sensibilitat de qui ha lluitat cada batalla i de qui viu intensament, l'emoció que m'envaeix per sobre d'altres molt més properes a mi, és la nostàlgia.

**Nostàlgia** pròpia de qui mira enrere amb la sensació d'haver viscut un dels capítols més interessants i transcendents de la seva vida. Al camí queden, els neguits inicials, les vivències de les sessions, el Pla de desenvolupament personal, els grups de debat, les reflexions i les converses al bar de la facultat, el *feeling* amb la direcció del Postgrau, les lectures, els sacrificis personals, i finalment, la il·lusió d'enfrontar un procés de canvi i transformació personal. Sabem que el final és part del viatge però sempre és difícil dir adéu, encara que sigui amb un *somriure de Duchenne*.

Profundament emocionat, el que sento també, és l'**alegria** lligada a l'assoliment d'objectius i de successos molt favorables com ara, les valoracions de l'alumnat, l'èxit del programa o l'arribada a la línia de meta; em ressona també l'**Orgull** de pertànyer a aquesta promoció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Especial des del primer dia, un grup de valentes somiadors que es van atrevir al canvi per transformar el món des de l'amor i l'educació emocional. Ja formem part de la *paciència revolucionària*, la nostra aportació a la *taca d'oli*, tot just comença. Seguim.

**Gratitud** immensa cap a les meves companyes, que m'han fet sentir valuós, cuidat i estimat. I **gratitud humil i sincera també cap als docents**: Bisquerra, Pérez, Cabero, Torralba, Pellicer, Obiols, Guix, Pérez-González, Navarro, Mestres, López, Navarrete, Forés, i d'altres que han passat per l'aula, Gràcies. **Heu estat i significat inspiració, guia i acompanyament.**

*I és al juny, amb aquelles abraçades sinceres, quan saps que has arribat on volies.*

Helena R. Bisquert

Aquí i ara, feliç.

**Narcís Gandia :)**

Badalona, juny de 2020.

# ANNEX

**Consentiment informat**

**Planning qüestionaris**

**Sessions**

**Sessió 1 Què són les emocions?**

**Sessió 2 Qui sóc?**

**Sessió 3 Ubuntu, jo sóc perquè nosaltres som**

**Sessió 4 Invictus**

**Sessió 5 I ara què?**

**Sessió 6 Buscant la llum**

**Sessió 7 Ferits però no vençuts**

**Sessió 8 Què ens hem fet com a societat?**

**Sessió 9 Què és l'autoestima**

**Sessió 10 Fortaleses**

**Sessió 11 Temps de joc**

**Sessió 12 Què faig amb les meves emocions?**



Badalona, 23 de gener del 2020

### BENVOLGUDES FAMÍLIES

Enguany el nostre centre està col·laborant amb el GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la **UB** (Universitat de Barcelona), en el marc d'una recerca sobre l'avaluació de les competències emocionals dels estudiants de la ESO.

Aquesta col·laboració consistirà en l'aplicació d'uns qüestionaris als alumnes de ESO amb l'objectiu de participar en la investigació sobre competències emocionals, autoestima, punts forts i febles a nivell de personalitat i satisfacció amb la vida, entre d'altres.

Aquests qüestionaris no es poden aplicar sense l'autorització dels pares. Evidentment la UB farà un ús adequat de les dades personals i facilitarà els resultats al centre educatiu perquè serveixin per millorar la pràctica educativa.

Per la present i en compliment de la LOPD<sup>12</sup>, les seves dades personals seran objecte de tractament confidencial, amb l'única finalitat d'oferir un millor acompanyament als vostres fills i filles i respectant en tot moment l'anonimat de les seves dades personals. La participació a l'estudi no tindrà cap repercussió en l'avaluació o superació del curs ni tampoc comporta cap despesa addicional.

Demanem la col·laboració perquè tant l'alumnat com la UB puguin aplicar i analitzar els resultats dels qüestionaris.

---

En/Na \_\_\_\_\_ com a pare/mare de  
l'alumne/a \_\_\_\_\_ autoritzo l'aplicació dels qüestionaris  
dintre del marc de la recerca esmentada més amunt.

Signatura

---

<sup>12</sup>Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal.

## INSTRUCCIONS I PLANNING PER A L'APLICACIÓ DELS QÜESTIONARIS

Setmana 3-7 de febrer.

---

Per la primera aplicació, tots els estudiants de 1er a 4art han d'entrar a la web:

<http://www.ub.edu/quest-grop/index.php/863414/lang-ca>

Identificar-se amb el token (contrasenya) que els correspongui segons el grup classe:

1er ESO	S10NG1A
1er ESO	S10NG1B
2on ESO	S10NG2A
2on ESO	S10NG2B
3er ESO	S10NG3A
3er ESO	S10NG3B
4art ESO	S10NG4A
4art ESO	S10NG4B

Després ja poden respondre a les seves dades i les preguntes que se'ls faci. Al final cal que clickin a enviar.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	2on A <b>HELENA</b>	2on B <b>HELENA</b>	1er B <b>NARCÍS</b>	3er A <b>ROSER</b>
		4rt A <b>CARREÑO</b>		
				3er B <b>ÀLEX</b>
4rt B <b>NARCÍS</b>				1er A <b>HELENA</b>

## INSTRUCCIONS I PLANNING PER A L'APLICACIÓ DELS QÜESTIONARIS

Setmana 10 - 14 de febrer. **2a aplicació.**

---

- 1er i 2on: <http://www.ub.edu/quest-grop/index.php/628554/lang-es>
- 3er i 4rt: <http://www.ub.edu/quest-grop/index.php/383684/lang-es>

Identificar-se amb el token (contrasenya) que els correspongui segons el grup classe:

1er ESO	S10NG1A
1er ESO	S10NG1B
2on ESO	S10NG2A
2on ESO	S10NG2B
3er ESO	S10NG3A
3er ESO	S10NG3B
4art ESO	S10NG4A
4art ESO	S10NG4B

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4rt A <b>CARREÑO</b>	2on A <b>HELENA</b>	2on B <b>NARCÍS</b>	1er B <b>NARCÍS</b>	3er A <b>ROSER</b>
				3er B <b>ALEX</b>
4rt B <b>M.CARMEN</b>				1er A <b>HELENA</b>

Alumnes pendents de la primera aplicació (setmana dl3 – dv7):

<http://www.ub.edu/quest-grop/index.php/863414/lang-ca>

Sessió 1. Què són les emocions?				
Competència 1. <b>CONSCIÈNCIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Presa de consciència de les pròpies emocions ✓ Donar nom a les emocions dels altres ✓ Comprendre les emocions dels altres		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1, 4	Introducció al marc teòric de les emocions  Vocabulari emocional	Brain Gym  Presentació  Llistat d'emocions  Reflexió final	10'  20'  20'  10'	Aula Ordinador Projector Diapositives Youtube

**DESCRIPCIÓ:** En aquesta sessió es pretén que l'alumnat faci una primera aproximació al marc teòric de les emocions i que prengui consciència de la importància del vocabulari emocional per poder posar nom al que sent i començar a pensar que pot fer amb allò que experimenta.

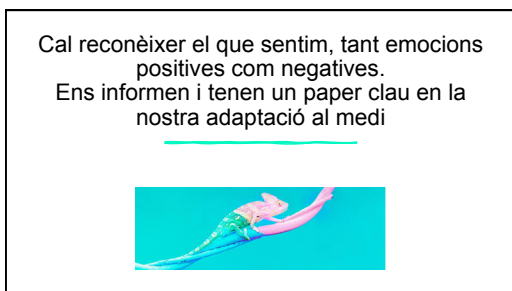
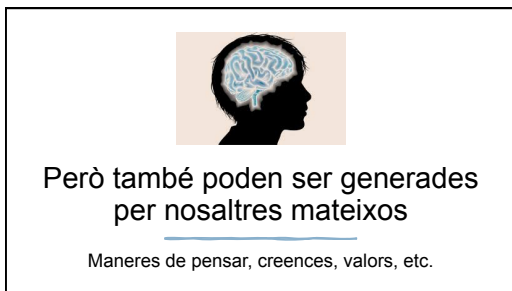
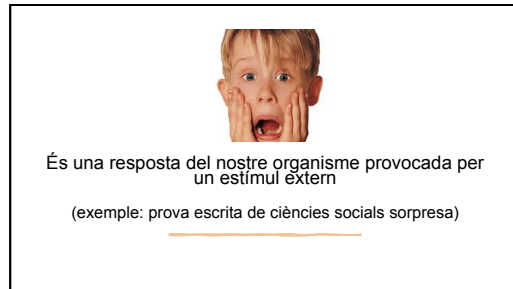
**Escalfament:** 4 dinàmiques de Brain Gym per construir un clima positiu i activar la seva sorpresa i curiositat.

**Presentació:** PowerPoint.

**Activitat 1:** *Llistat d'emocions.* Individualment, l'alumne disposa de 5 minuts per confeccionar un llistat d'emocions i fenòmens afectius. Cal posar èmfasi en la importància del silenci i l'atenció per aquesta primera fase de la dinàmica. Posteriorment, tindran 5 minuts més per poder treballar amb un company en diàleg a dos i, finalment, es crearan grups de debat (5) per treballar el vocabulari emocional.

**Reflexió final i tancament:** Els diferents grups de debat faran una posada en comú i es deixarà espai perquè pugui haver-hi un intercanvi de vivències a nivell de grup-classe.

**Observacions:** Distància molt considerable entre els diferents dominis dins el grup. Des de 5 emocions a 27. Heterogeneïtat molt visible. Molt bona rebuda de les activitats.





# **EMOCIONS**

**IRA  
RABIA  
FASTIC  
POR  
ALEGRIA  
FELICITAT  
DECEPCIÓ  
INTRIGA  
AMOR  
ODI  
CURIOSITAT  
IMPOTÈNCIA  
GELOSIA  
DESCONFIANÇA  
MALDAT  
PESIMISME  
OPTIMISME  
AGRESIVITAT  
PANIC  
TRISTESA  
SOMIAR  
AVORRIT  
DIVERSIÓ  
ILUSIÓ**

**Noa  
2nB**

Sessió 2. Qui sóc?				
competència 4. <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>		Microcompetències: ✓ Assertivitat ✓ Compartir les emocions ✓ Comportament prosocial i cooperació		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1, 4	Valors	Brain Gym	10'	Aula Ordinador Projector Diapositives Youtube
	Identitat	Què hi ha de la meva família en mi?	10'	
	Escolta activa			
	Assertivitat	Quins són els meus valors?	10'	
		Quins valors volem compartir?	25'	
		Reflexió final	5'	

**DESCRIPCIÓ:** Aquesta sessió pretén començar a treballar la identitat individual i posar les bases per crear cohesió a través de valors compartits.

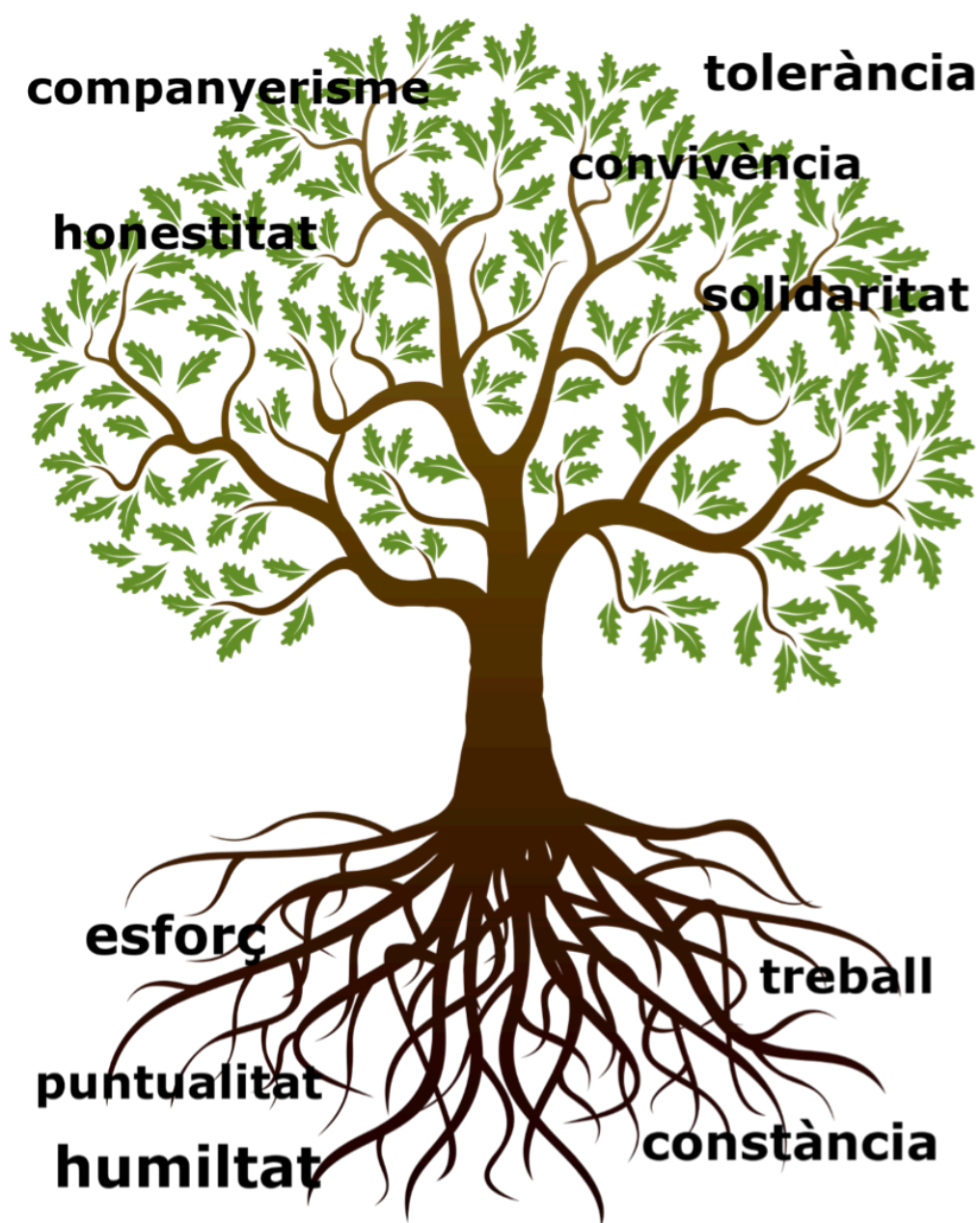
**Escalfament:** 4 dinàmiques de Brain Gym per construir un clima positiu i activar la seva sorpresa i curiositat.

**Activitat 1:** *Arbre dels valors*. Posant èmfasi en el poder de la metàfora, l'alumnat haurà de dibuixar un arbre i identificar valors. A les arrels es col·locaran els valors provinents de la família, a la part alta, els valors que vol aportar l'alumne.

**Activitat 2:** *jo sóc*. A través de diversos materials sobre valors (jocs de taula i flash cards), l'alumnat haurà de quedar-se amb 4 valors que els identifiquin. Es treballarà de manera individual i després per parelles.

**Activitat 3: valors compartits.** En grups de 5 es debatrà sobre quins valors es volen compartir. Finalment, el grup-classe haurà de triar quins valors els identifiquen com a col·lectiu.

**Observacions:** Debats apassionats i gran implicació. Increïble el resultat final i la satisfacció generalitzada.



ÓSCAR 2nA

20/2/20

Sessió 3. <i>Ubuntu</i> , jo sóc perquè nosaltres som.				
competència 4. <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>		Microcompetències: ✓ Assertivitat ✓ Compartir les emocions ✓ Comportament prosocial i cooperació		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1	Identitat col·lectiva i cohesió de grup	Escalfament musical  Dinàmiques de grup  Reflexió final	10'  40'  10'	CAMP D'ESPORTS MUNICIPAL DE LLEFIÀ

**DESCRIPCIÓ:** En aquesta sessió *outdoor* es pretén enfortir el sentiment de pertinença a través del contacte i del joc. L'objectiu és teixir identitat individual alhora que es construeix la identitat col·lectiva i s'enforteix la cohesió.

**Escalfament musical:** agrupacions diferents al ritme de la música i construcció de coreografia.

**Dinàmiques de grup:** *Alineacions mudes, taxi-taxi, el fil de l'autoestima*, etc. El que es pretén és cercar el màxim de contacte possible i amplificar el sentiment de pertinença a través del joc i de les reflexions finals.

**Reflexió final i tancament:** Espai de reflexió i debat per compartir opinions i sensacions de les diferents vivències. Finalment, s'acabarà amb la dinàmica del *riu i la pedra*.

**Observacions:** Resposta entusiasta i resultats increïbles. Es valora de forma molt positiva el canvi d'escenari i la sorpresa de la decisió. Les propostes de millora en aquest sentit anirien en la línia d'augmentar el temps de la sessió

Sessió 4. <i>Invictus</i> .				
competència 4. <b>COMPETÈNCIA SOCIAL</b>		Microcompetències: ✓ Respectar els altres ✓ Comportament prosocial i cooperació ✓ Compartir les emocions		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1	Identitat col·lectiva i cohesió de grup  Valors  Prosocialitat	Brain Gym  Lectura emocional  Cinefòrum  Dinàmica de grups  Reflexió final	10'  5'  15'  20'  10'	Aula Ordinador Projector Film: <i>Invictus</i> Poema <i>Invictus</i>

**DESCRIPCIÓ:** A través del film (visionat de manera individual a casa) i del poema *Invictus* de William E. Henley, es treballaran valors universals i la relació entre valor i emoció.

**Escalfament:** 4 dinàmiques de Brain Gym per construir un clima positiu i activar la seva sorpresa i curiositat.

**Activitat 1:** Lectura emocional del poema proposat.

**Activitat 2:** Cinefòrum amb especial atenció a les emocions dels protagonistes i als valors que mouen a l'acció.

**Activitat 3:** *Quins valors ens apassionen?* Grups de debat.

**Reflexió final i tancament:** Espai de reflexió i debat per compartir opinions i sensacions de les diferents vivències.



En la noche que me envuelve,  
negra como un pozo insondable,  
**doy gracias al dios que fuere  
por mi alma inconquistable.**

En las garras de las  
circunstancias, no he gemido, ni  
llorado. Ante las puñaladas del  
azar, Si bien he sangrado, jamás  
me he postrado.

Más allá de este lugar de ira y  
llanto, acecha la oscuridad con  
su horror. No obstante la  
amenaza de los años me halla, y  
me hallará, sin temor.

Ya no importa cuan duro haya  
sido el camino ni cuantos  
castigos lleve a mi espalda

**soy el amo de mi destino, soy  
el capitán de mi alma.**

**Invictus**, William E. Henley (1875)

Sessió 5. I ara què?				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Resiliència ✓ Actitud positiva		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
2	Resiliència  Empatia  Actitud positiva	Reflexió individual  Feedback	50'  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** En un context difícil, extremadament complex i de *standby* per tothom, en aquesta sessió es pretén que l'alumnat prengui consciència de la situació, de les oportunitats de canvi i transformació i del seu paper protagonista en el propi procés d'aprenentatge vital.

**Activitat 1:** *Reflexió sobre els dies de confinament.*

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via *reunió* de Teams.

**Observacions:** Territori totalment desconegut per tothom. El to dels treballs és molt divers i amb vivències de tots tipus. Primera classe en entorns virtuals d'aprenentatge i clima emocional molt complex. Amb tot, resposta molt positiva en quant a participació.

## CULTURA i VALORS. 2n ESO

### 5a sessió

Com hem viscut els dies sense classes? Alegria inicial per l'aturada als centres educatius? Ansietat per la salut d'amics i familiars? Avorriment? Incertesa pel món que vindrà? Saturació de Netflix i mòbils? Pèrdua d'hàbits? Aprenentatge vital profund? Enyorança de la vida anterior al covid19?



✓ Reflexió **dies de confinament a casa**. (20/30 línies).

Idees: amb quins familiars has viscut el confinament? Com ha estat la convivència? Quines emocions has experimentat aquests dies? Com era el teu dia a dia? Com era el clima emocional a casa? Quines estratègies has dut a terme per no perdre el somriure? Has col·laborat activament amb les tasques domèstiques? Quina nota et posaries? Has trobat a faltar l'escola? Com es la teva vida sense professors?



Sessió 6. Buscant la llum.				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Resiliència ✓ Actitud positiva		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
2	Resiliència  Empatia  Actitud positiva	Vídeo: Resiliència (B. Cyrulnik)  Reflexió individual  Feedback	51'  x  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** En aquesta sessió es pretén introduir el concepte de resiliència, treballar l'empatia i donar eines per enfrontar el nou context amb una altra mirada.

**Activitat 1:** vídeo, *Resilencia. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.*

**Activitat 2:** treball de reflexió individual i producció de les seves sensacions.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via reunió de Teams.

**Observacions:** Les produccions són d'una qualitat remarcable, per contra, es mostren molt tímids a les reunions i costa bastant que s'escoltin de la mateixa manera que ho farien al context aula. És molt curiós veure com evoluciona el clima emocional col·lectiu. De la il·lusió de la sessió anterior al pessimisme generalitzat. Contagi emocional claríssim dels inputs que arriben dels mitjans de comunicació i de les famílies.

Sessió 7. Ferits però no vençuts.				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Resiliència ✓ Actitud positiva		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
2	Resiliència  Empatia  Actitud positiva	Vídeo : Tim Guenard  Presentació  Reflexió individual  feedback	1h 47'  20'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** Seguint la línia de la sessió anterior, el que es pretén aquí, és donar una volta més al concepte de resiliència i, sobretot, treballar de forma més específica l'empatia a través d'una història de vida.

**Activitat 1:** vídeo, *Más fuerte que el odio*.

**Activitat 2:** Presentació de PowerPoint.

**Activitat 3:** Treball de reflexió individual i producció de les seves sensacions.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via reunió de Teams.

**Observacions:** Tot i l'extensió del material complementari, molt bona rebuda i produccions de mèrit.

## RESILIÈNCIA



## QUÈ ÉS ?

- És una propietat dels metalls.
- Capacitat de sortir enfortits després d'una fricció.
- Adaptat a la psicologia, és la **capacitat de transformació positiva** davant les hostilitats vitals.

## SI a la vida !

- Del llatí, *resilio*: rebotar.
- Pots queixar-te ... o pots **adaptar-te**.
- No és resistir. RESILIÈNCIA és **transformació**.

## “ferit però NO vençut”

Anna Forés



## “Si tens un perquè, pots aguantar qualsevol com”

Nietzsche

Tim Guénard  
Más fuerte  
que el odio

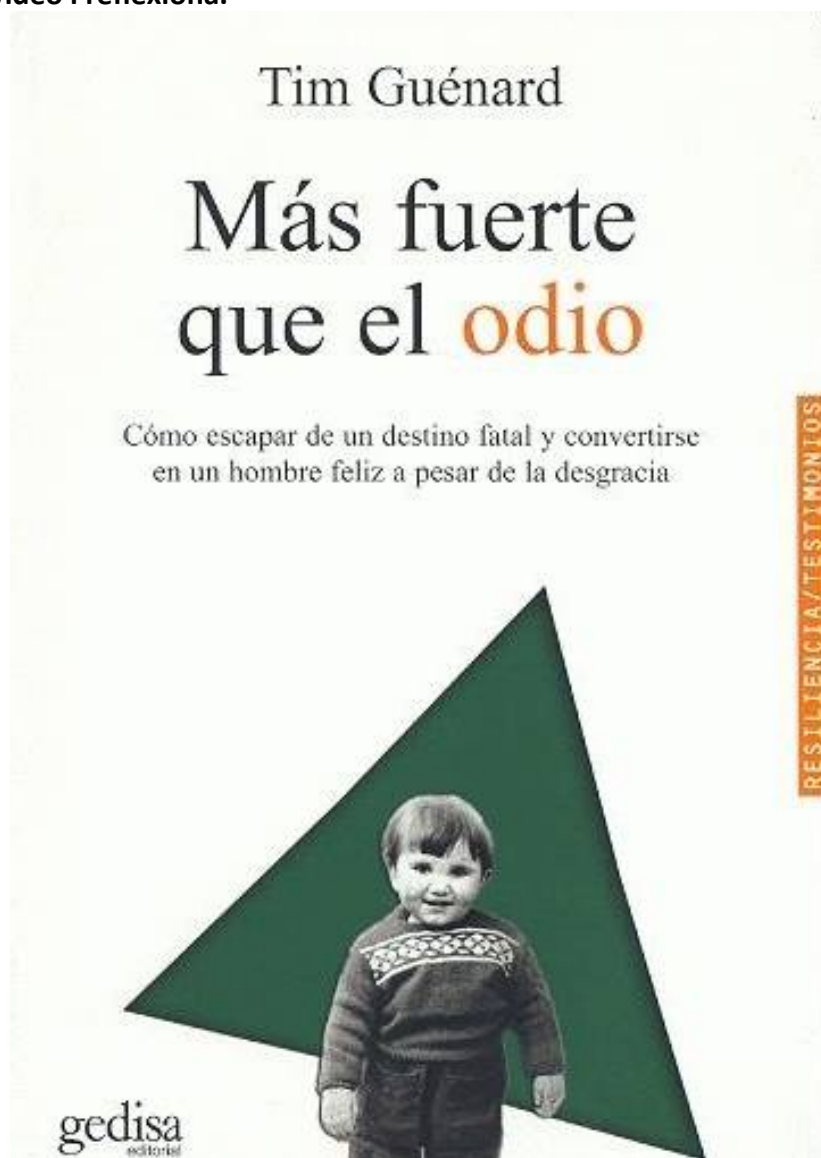
Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre libre a pesar de la desgracia



libreríadelaU



1) Mira el vídeo i reflexiona.



<https://www.youtube.com/watch?v=wrbw6Z1GyKY>

- 2) Cerca el significat de la paraula RESILIÈNCIA i copia la definició.
- 3) Després de veure el vídeo, que en penses? (15/20 línies).

# Más fuerte que el odio

## 1) Mira el vídeo y reflexiona.

La veritat és que després de veure l'entrevista a un se li passen moltes coses pel cap, aquell home és un exemple de superació perquè tot i que a la vida no ha tingut sort sempre ha tret un somriure i a intentat millorar, ell sempre tenia la motivació de demostrar a la gent que no era com el seu pare i al final la gent ja no li deia res, perquè veien que era una persona totalment diferent al seu pare i que el que es plantejava ho aconseguia.

## 2) Cerca el significat de la paraula RESILIÈNCIA copia la definició.

Resiliència és una paraula d'origen llatí «resilio», que significa rebot. Consisteix en l'actitud resistent cap a les adversitats que es presenten a la vida. Però no només això, sinó que porta de la mà l'habilitat de poder rearmar extraient el millor de les situacions i crisis, i així enfortir-se per continuar.

## 3) Després de veure el vídeo, que en penses?

Penso que aquest home és un exemple de superació i que quan pensem que no podem fer alguna cosa hem de pensar en ell, que deien que no podria caminar, sense família, sense ningú que l'ajudés, però ell encara i això treia un somriure i ganes per fer el que l'agradava.

Durant tota la vida ell havia sigut un nen solitari sense amics i era un noi agressiu, inclús va arribar a estar a la presó, ell mateix diu que era un mal educat però hi ha una cosa que feia abans i segueix fent-la, mirar a la gent als ulls, diu que ho veu tot i a part dona respecte.

El llibre que té deu ser molt interessant perquè comença amb una història d' un noi perillós a la presó i després veus que ajuda a gent paralítica a complir els seus somnis, aquest home és un exemple de que si et plantes alguna cosa encara que les circumstàncies siguin molt difícils si li poses ganes i il·lusió pots aconseguir el que et plantes.

Hugo  
Sessió7

Sessió 8. Què ens hem fet com ha societat?				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Anàlisi crítica de les normes socials ✓ Autoestima		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
3	Autoestima  Actitud positiva	Vídeos  Presentació  Reflexió individual  Feedback	40'  20'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** En aquesta primera sessió dedicada a l'autoestima, es busca conscienciar sobre l'estat de la qüestió a través dels seus propis resultats en el Test de Rosenberg.

**Activitat 1:** Vídeos curts sobre experiments socials i autoestima.

**Activitat 2:** Presentació de PowerPoint.

**Activitat 3:** Treball de reflexió individual i producció de les seves sensacions.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via reunió de Teams.

**Observacions:** Gran impacte dels seus propis resultats. La publicació del test de Rosenberg, -tot i els meus propis neguits sobre la seva idoneïtat-, ha resultat molt positiu com a punt de partida i generadora d'interès.

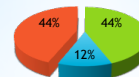


## AUTOESTIMA (1)

Informe i resultats sobre el test de Rosenberg

### AUTOESTIMA 2n

■ Bona ■ Normal ■ Baixa



## Test de Rosenberg

\*L'instrument més utilitzat per l'avaluació de l'autoestima en la pràctica clínica i en la investigació científica és l'*Escala de Rosenberg*.

\*Es tracta d'una prova breu (10 ítems) i amb bones propietats psicomètriques, traduïda a 28 idiomes i validada interculturalment a 53 països.

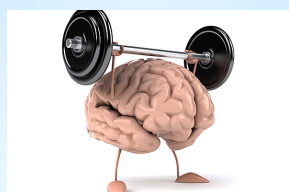
\*Els ítems constitueixen una afirmació sobre la valia personal i la satisfacció amb una o un mateix i s'han de respondre d'acord amb una escala entre A (molt d'acord) i D (molt en desacord).

\*En la detecció prèvia de necessitats, el test de Rosenberg va mostrar que el 44% dels alumnes de segon A puntuaven entre 0 i 25, autoestima baixa.

\*Segons aquests paràmetres, les persones que puntuen en aquest interval tendeixen a posar-se traves a si mateixes, cosa que no les ajuda a aconseguir les seves fites.

\*Consell de l'informe: han d'aprendre a veure el seu costat positiu com a primer pas perquè els altres les valorin.

\*Necessiten treballar per millorar la seva autoestima.



## COMENCEM ?



## 1ª REFLEXIÓ: Què ens hem fet com a societat?

Sessió 9. Què és l'autoestima?				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>			Microcompetències: ✓ Autoestima	
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
3	Autoestima  Actitud positiva	Vídeos  Presentació  Reflexió individual  Feedback	10'  20'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** Sessió dedicada a l'autoestima des del punt de vista teòric i pràctic.

**Activitat 1:** Vídeos curts sobre experiments socials i autoestima.

**Activitat 2:** Presentació de PowerPoint.

**Activitat 3:** Treball de reflexió individual i producció de les seves sensacions.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via reunió de Teams.





## Breu recull de les vostres reflexions sobre autoestima

"He d'acceptar el meu cos".

"La resta de gent ens veu millor que nosaltres mateixos".

"Tinc parts del meu cos que m'agraden molt i d'altres que no tant".

"No cal posar tanta atenció a les imposicions dels mitjans de comunicació sobre la nostra imatge".

"Hi ha dies que no em veig tant lletja".



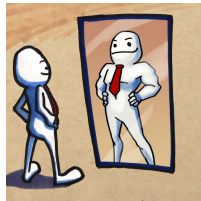
ON ESTEM POSANT  
L'ATENCIÓ A  
L'HORA DE PENSAR  
LA NOSTRA  
AUTOESTIMA ?

**No veiem  
les coses tal  
com són,  
sinó tal com  
som**  
R. Bisquerra

- La realitat no és objectiva. La realitat que veiem està filtrada per les nostres **creences** i per les nostres **emocions**, ...
- Si aquestes ens fan mal, cal **transformar-les** !

Cal una mirada diferent de nosaltres mateixos !  
EL CANVI HA DE VENIR DES DE DINS I NO PAS DES DE FORA

- ACCEPTACIÓ
- RESPONSABILITAT  
AMB UN MATEIX
- AUTOAFIRMACIÓ
- VIURE AMB PROPÒSIT
- INTEGRITAT PERSONAL
- (...)



## AUTOESTIMA =

**EFICÀCIA  
PERSONAL**

Sensació de  
competència enfront  
als reptes de la  
Vida



**RESPECTE  
A UN MATEIX**

Sensació de ser  
mereixedor de  
felicitat

Sessió 10. Fortaleses.				
Competència 3. <b>AUTONOMIA EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Automotivació ✓ Actitud positiva ✓ Autoestima		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
1, 3	Autoestima  Actitud positiva  Fortaleses personals	Vídeo: <i>La Identidad</i> (Elsa Punset)  Identificació d'habilitats i passions  Qüestionari VIA de fortaleses personals (University of Pennsylvania)  Feedback	8'  X  50'  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** En aquesta última sessió sobre autoestima, es pretén posar les bases per construir una identitat positiva i valuosa a través del treball sobre les fortaleses personals.

**Activitat 1:** vídeo, *La identidad*.

**Activitat 2:** Exercici basat en les indicacions del material anterior on l'alumnat de forma individual comença a explorar la seva identitat.

**Activitat 3:** *Qüestionari Via de Fortaleses* personals i reflexions sobre els resultats i la triangulació amb la tasca anterior.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via *reunió* de Teams.

**Observacions:** Resultats increïbles en les sessions de grup. Les diferents videotrucades es van allargar molt més de l'horari previst.



Com  
construir una  
vida positiva i  
amb sentit ?

Per treballar la nostra autoestima hem de identificar les nostres fortaleses

I convertir-nos en la millor versió de nosaltres mateixos



Identificar:

- VALORS
- HABILITATS
- PASSIONS
- REFERENTS

PSICOLOGIA  
POSITIVA.

**LES  
FORTALESES  
PERSONALS**  
(Peterson i  
Seligman)

- Les investigacions semblen donar-li la raó a Aristòtil, segons el qual, la felicitat és el propòsit de la vida i la forma d'aconseguir-la és a través de la pràctica de les virtuts. (Bisquerra 2019)
- Fortaleses personals enteses com a trets positius universals, mesurables i educables.

## CULTURA i VALORS. 2n ESO

### 10a sessió. AUTOESTIMA (3).

Setmana 25 – 29 de maig

---

Després de treballar el PowerPoint, et proposo diferents tasques.

---

#### Vídeo

- ✓ El buscador (Jorge Bucay)

[https://youtu.be/\\_rb1TTL67wI](https://youtu.be/_rb1TTL67wI)

- 1) Què t'inspira aquest vídeo? Quins aprenentatges extreus?  
(mínim 15/20 línies).

#### Vídeo

- ✓ La identidad (Elsa Punset)

[https://youtu.be/Bikca\\_AGgDA](https://youtu.be/Bikca_AGgDA)

- 2) Amb molta calma i, (amb ajuda dels adults si et cal), intenta fer els 2 exercicis que proposa Elsa Punset.

## OPCIONAL

Per aquells que vulguin aprofundir sobre el tema i vagin per nota ;)

---

Web:

**Authentic happiness Universitat de Pennsylvania (EUA).**

***QÜESTIONARI DE FORTALESES***

1. Accedeix a la web.
2. Select language (part superior de la dreta). Hi ha ESPAÑOL.
3. Entreu a qüestionaris (barra superior just al centre).
4. **Qüestionari VIA de fortalezes personals.**
5. Hi ha versió reduïda i versió nen@s
6. En acabar, el vostre resultat sortirà en pantalla (anglès-americà)
7. Feu ***pantallazo*** i cap a Google translate.

(Qui vagi guai en anglès ho podrà traduir sense problemes)

EL MEU RESULTAT:

**#1. Capacitat d'estimar i ser estimat.** Valores les relacions properes amb els altres, en particular amb aquells amb els que cuidar i compartir son recíprocs.

**#2. Esperança, optimisme i mentalitat de futur.** Esperes el millor del futur i treballes per aconseguir-ho. Creença en que el futur es pot controlar.

**#3. Curiositat i interès en el món. Tens curiositat per tot.** Sempre fas preguntes i trobes fascinants molts temes. T'agrada l'exploració i el descobriment.

**#4. Lideratge.** Sobresurts en tasques de lideratge: acompanyar un grup a fer coses i preservar l'harmonia dins el grup i fer que tots se sentin inclosos. Fas una bona tasca organitzant activitats i fent que passin.

**#5. Humor i alegria.** T'agrada riure i fer broma. Portar somriures a altres persones és important per tu. Intentes veure el costat lluminós de totes les situacions.

✓ **Em reconeixeu ?**

Sessió 11. Temps de joc.				
Competència 2. <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Expressió emocional apropiada ✓ Habilitat d'afrontament		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
4	Regulació emocional  Vocabulari emocional	Vídeo  Anàlisi emocional d'un esdeveniment esportiu  Feedback	27'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

**DESCRIPCIÓ:** Sessió dedicada a la observació de la regulació emocional  *dels altres*  a través de la visualització d'un esdeveniment esportiu. L'alumnat pot escollir de forma lliure com fer la seva petita recerca.

**Activitat 1:**  *Què fan els ídols amb les seves emocions?*  Observació i seguiment d'un esdeveniment esportiu (col·lectiu o individual) on l'alumnat intentarà posar atenció a com regulen les emocions els esportistes d'elit.

**Activitat 2:** Treball de reflexió individual i producció de les seves sensacions.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via  *reunió*  de Teams.

**Observacions:** En general, moltes dificultats alhora de valorar la sessió. Tot i expressar que l'activitat havia agradat, l'alumnat ha deixat molt clar que el repte era molt més gran que les seves competències.

## CULTURA i VALORS. 2n ESO

### 11a sessió. REGULACIÓ EMOCIONAL.

Setmana 2-5 de juny

---

Després de treballar el PowerPoint, et proposo diferents tasques.

---

#### 1) Vídeo

- ✓ Redes 130 Aprender a gestionar las emociones.
- ✓ <https://youtu.be/q-KkdMrAz-8>

#### 2) Proposta educativa.

- Tria un esport o esdeveniment esportiu
- Pensa un partit o esdeveniment molt important
- Cerca'l a Youtube
- Escull un/a jugador@ i fes el seu seguiment emocional en franges de 20 minuts.
  - Identifica les seves emocions
  - Com gestiona les seves emocions?









Sessió 12. Què faig amb les meves emocions?				
Competència 2. <b>REGULACIÓ EMOCIONAL</b>		Microcompetències: ✓ Regulació de les emocions i els sentiments ✓ Habilitat d'afrontament		
Objectius	Continguts	Activitats	Temporització	Materials i recursos
4	Regulació emocional  Habilitats d'afrontament	Presentació  Anàlisi emocional d'una setmana  Feedback	20'  X  30'	Entorns virtuals d'aprenentatge (Moodle) Microsoft Teams Diapositives Apowersoft Youtube

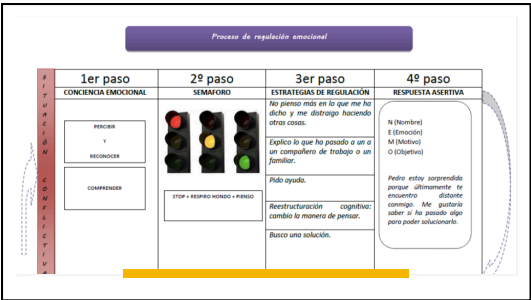
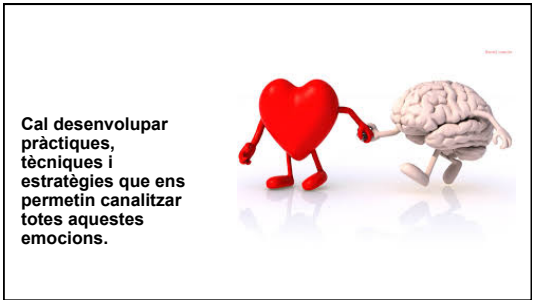
**DESCRIPCIÓ:** Sessió dedicada a la pròpia regulació emocional.

**Activitat 1:** *Què faig amb les meves emocions?* Creació d'un diari setmanal de regulació emocional. L'alumnat farà aquesta vegada, observació i seguiment de les seves pròpies emocions i del que fa amb aquestes.

**Activitat 2:** Treball de reflexió individual i producció de les seves sensacions.

**Retorn i feedback:** Els retorns individuals es fan via mail i la sessió, en grups de 9 via reunió de Teams.

**Observacions:** Tot i valorar-se millor que la sessió anterior, el grup-classe ha deixat claríssim que preferien treballar qualsevol altra cosa que la regulació emocional. En aquest sentit, queda clar que el que no agrada és perquè veritablement els costa molt més. En relació a futures actuacions, s'evidencia la necessitat d'incrementar el nombre de sessions dedicades a la regulació emocional.



## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Ben-Shahar, T. (2009). La búsqueda de la felicidad. Barcelona. Alienta Editorial.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. & Andrés J.M. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Barcelona. Orsori Editorial.
- Bisquerra, R. & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2017. Vol. 38 (1), pp. 58-65.
- Bisquerra, R., Laymuns G. & Punset E. (2018). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Valencia. PalauGea.
- Bisquerra, R. & Pérez-Escoda, N. Las competencias emocionales. Educación XX1, [S.l.], v. 10, jun. 2012.
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona. Paidós.
- Csikszentmihályi, M. (1990). Fluir. Una psicología de felicidad. Barcelona. Ed. Kairós.
- Dolan, S. (2012). Coaching por valores. Madrid. Lid Editorial Empresarial.
- Frankl, V. (1946). El hombre en busca de sentido. Barcelona, Herder Editorial.
- J. Siegel, D. (2014). Tormenta cerebral. Barcelona. Alba editorial.
- Obiols, M. (2006). Tesi doctoral: Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu.
- Pellicer, I. (2009). La salud emocional en el profesorado. <http://hdl.handle.net/2445/111907>
- Pérez-Escoda, N. (2015, maig). Necesidad de desarrollo Emocional en la adolescencia. Comunicació presentada a Congreso on-line de Equipos de Orientación Educativa, Sevilla, España. Mayo-Junio 2015.
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10 (24), 23-44.
- Pérez-González J. C, Petrides, K. V. & Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo. Manual de Inteligencia Emocional/ coord. por José Miguel Mestre Navas, Pablo Fernández Berrocal, 2007, ISBN 978-84-368-2124-6, págs. 81-98.

Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona, Grupo Editorial SAU.

## Webs

<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2011/10/beautiful-brains/>

## Imatges

---

<sup>1</sup> <https://dipng.com/png/5011150>

<sup>2</sup> [https://www.researchgate.net/figure/Figura-2-El-modelo-pentagonal-de-competencias-emocionales-GROP\\_fig2\\_323945863](https://www.researchgate.net/figure/Figura-2-El-modelo-pentagonal-de-competencias-emocionales-GROP_fig2_323945863)

<sup>3</sup> <https://infogram.com/perma-1g502yx40736pjd>

<sup>4</sup> <file:///Users/Piset/Desktop/PEEB%20Projecte%20fi%20de%20P/fotos/unnamed.jpg>